СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР ИДЕМ НА ПРОРЫВ!

СЕНТЯБРЬ
2016

Men's Health

БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА

УПРЯМСТВО – ТВОЙ ГЛАВНЫЙ ТАЛАНТ

СТР. 88

ГИД ПО ТЕХНИКЕ 2016

ЗАВТРА УЖЕ СЕГОДНЯ

16+

12 ВЕЛИКИХ ГЕРОЕВ, НА КОТОРЫХ МЫ РАВНЯЕМСЯ

КАК ОДОЛЕТЬ ГОЛОД, КОГДА ХУДЕЕШЬ

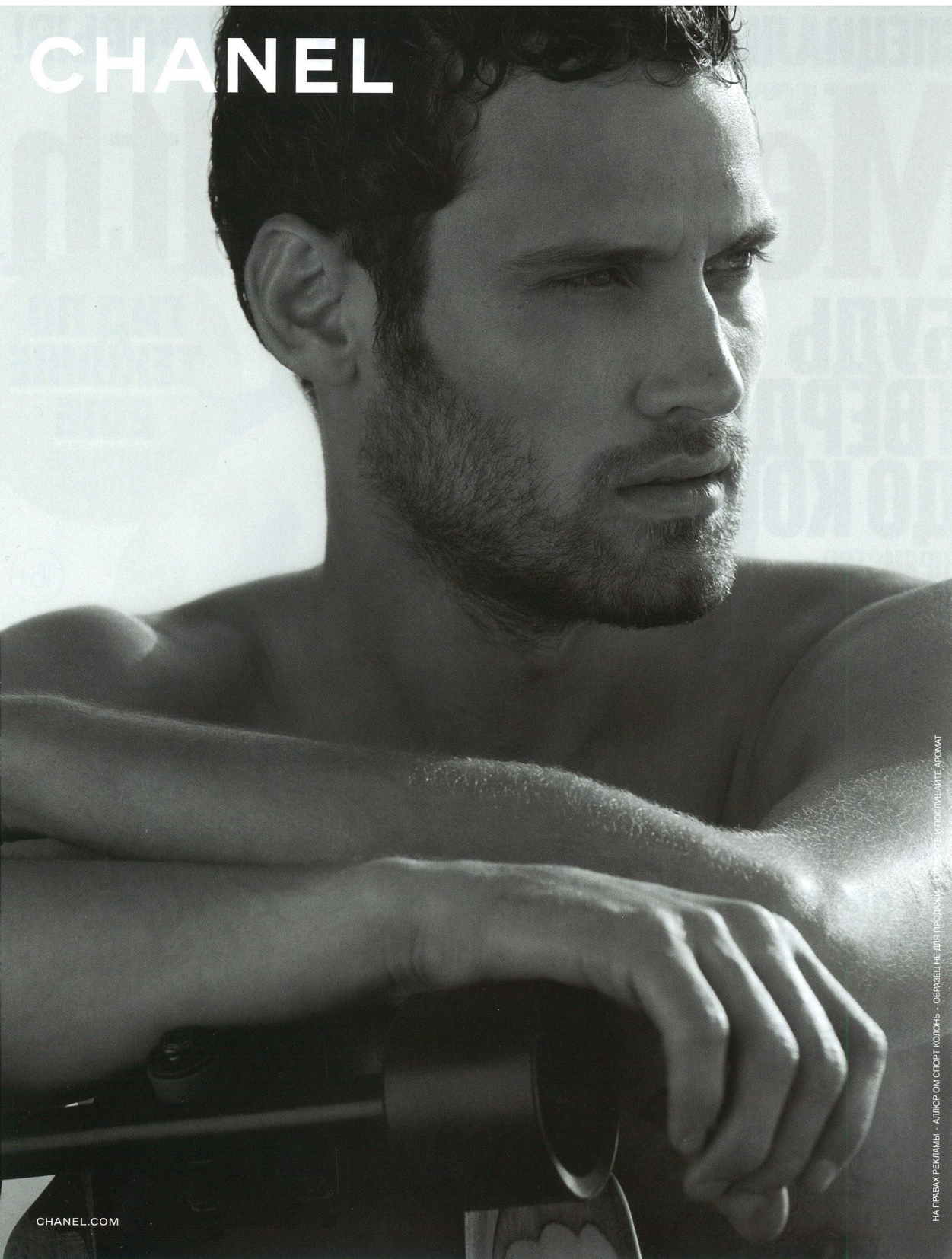
ГДЕ У ТВОЕЙ ЛЕНИ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

ЧТО МЕШАЕТ ТВОИМ МЫШЦАМ РАСТИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ДЭЙЛ ХОРН
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

+ СЕКС-РОБОТЫ: ПОЧЕМУ СКАЗКА НЕ СТАЛА БЫЛЬЮ

MHEALTH.RU


CHANEL
CHANEL.COM
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ · АЛЛЮР ОМ СПОРТ КОЛОНЬ · ОБРАЗЕЦ НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ

COLOGNE SPORT

ОБГОНЯЕТ МЕЧТЫ

Audi R8 с двигателем V10 plus* 5.2 FSI разгоняется до 100 км/ч за рекордные** 3,2 секунды. Выдающийся спортивный автомобиль, рожденный на треке, созданный для дороги.

Узнайте обо всех моделях линеек RS и R на audi.ru/rs

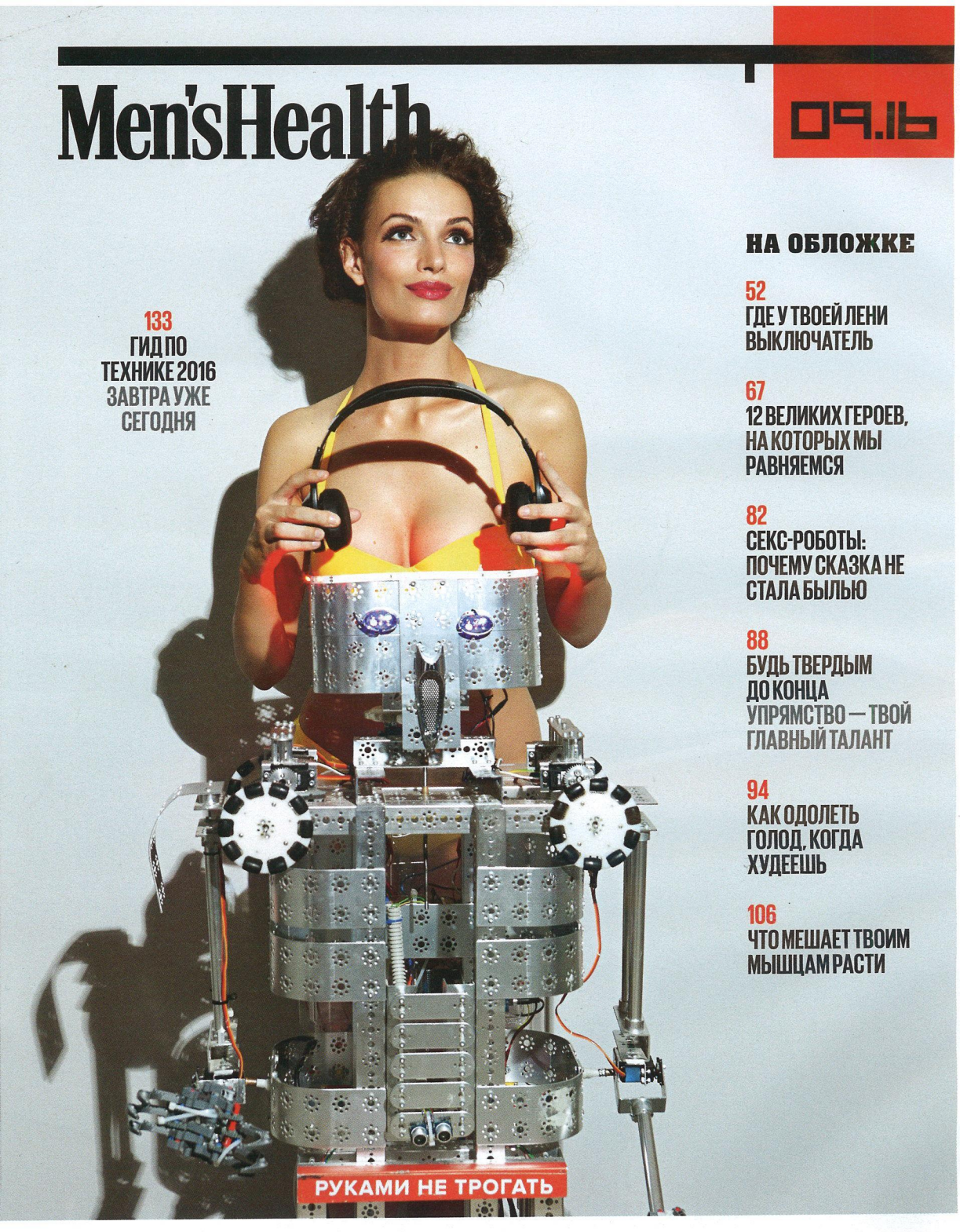
www.audi.ru

Информационный центр Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

* Плюс. ** Среди автомобилей марки Audi.

Реклама

Men's Health
09.16



133
ГИД ПО ТЕХНИКЕ 2016
ЗАВТРА УЖЕ СЕГОДНЯ

НА ОБЛОЖКЕ

52
ГДЕ У ТВОЕЙ ЛЕНИ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

67
12 ВЕЛИКИХ ГЕРОЕВ, НА КОТОРЫХ МЫ РАВНЯЕМСЯ

82
СЕКС-РОБОТЫ: ПОЧЕМУ СКАЗКА НЕ СТАЛА БЫЛЬЮ

88
БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА
УПРЯМСТВО — ТВОЙ ГЛАВНЫЙ ТАЛАНТ

94
КАК ОДОЛЕТЬ ГОЛОД, КОГДА ХУДЕЕШЬ

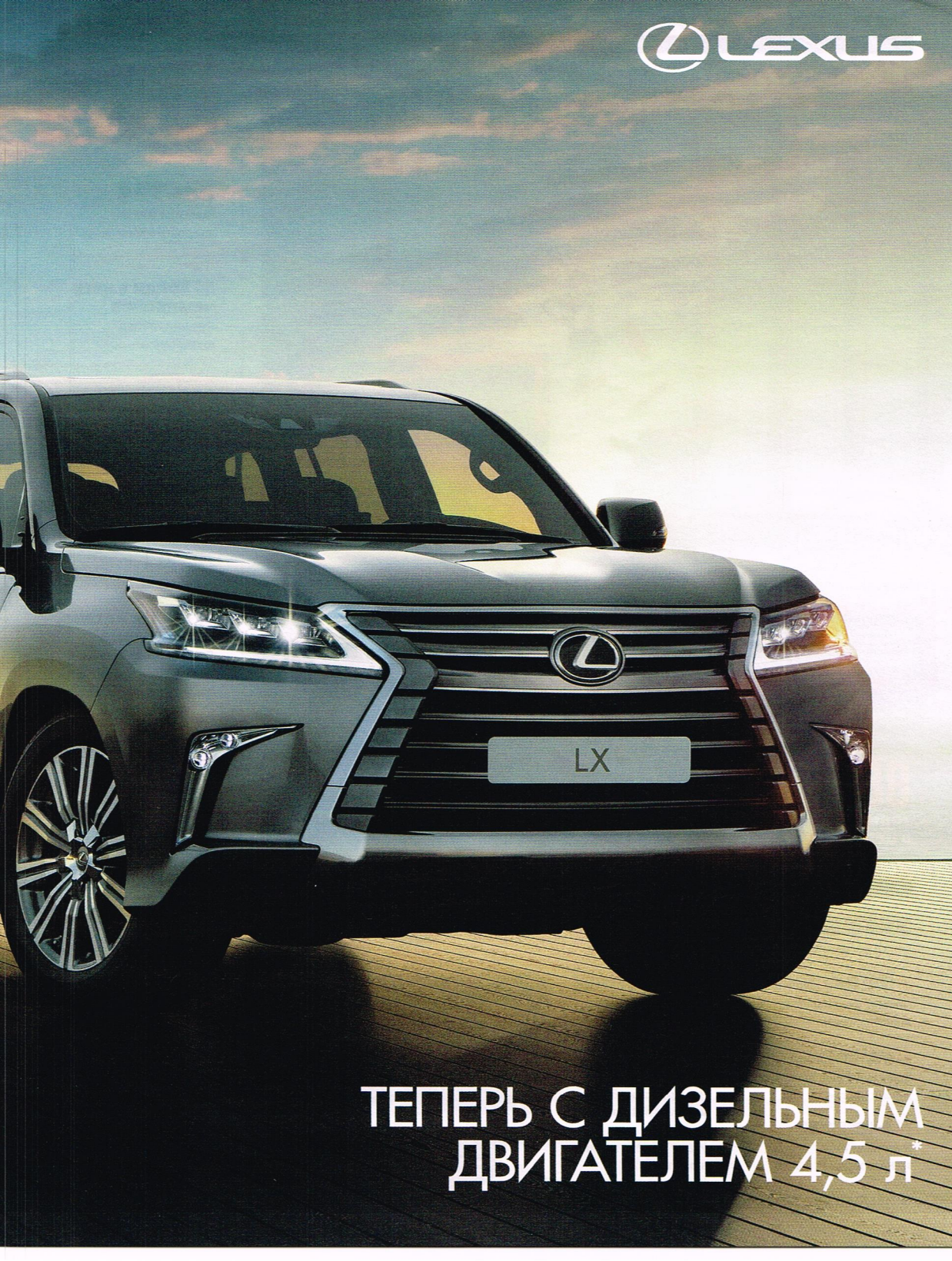
106
ЧТО МЕШАЕТ ТВОИМ МЫШЦАМ РАСТИ

ФОТО: ПАВЕЛ ПАРАМОНОВ

Товар сертифицирован. Реклама.

#DontCrackUnderPressure
TAG HEUER
TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860
TAG HEUER CARRERA CALIBRE HEUER 01
Крис Хемсворт очень тщательно подходит к выбору ролей и полностью отдается своему делу. Любое препятствие он воспринимает как новую возможность, поэтому девиз #DontCrackUnderPressure точно отражает его подход к жизни.
БУТИКИ TAG HEUER
Москва, улица Кузнецкий мост, 7, (495) 621-90-40
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343) 359-40-49
#DontCrackUnderPressure — Не сдаваться под натиском

НОВЫЙ LEXUS LX
ВАШЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ГОВОРИТ ОБ УСПЕХЕ
Реклама
Побеждать, чтобы быть на высоте. Или быть на высоте, чтобы всегда побеждать. Для тех, кто за рулем абсолютно нового Lexus LX, положение определяет не порядок слов, а уровень возможностей. Легендарный внедорожник Lexus LX в новом, как никогда роскошном воплощении способен на многое. Ультрасовременная роскошь его интерьера приводит в восхищение самых искушенных. Впечатляющая мощь его нового дизельного двигателя покоряет самых неприступных. С абсолютно новым Lexus LX грандиозный успех становится вашим привычным положением всегда и везде.
8 800 200 38 83 | WWW.LEXUS.RU
* Доступен для модели Lexus LX 450d во всех комплектациях.


LEXUS
LX
ТЕПЕРЬ С ДИЗЕЛЬНЫМ
ДВИГАТЕЛЕМ 4,5 л*

88 Упрямо — в цель!

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

38 ПОРА ВЫПУТЫВАТЬСЯ
Почему без соцсетей живется лучше

43 РАДА СЛЫШАТЬ
Комплименты, от которых любая растает

46 ДЫШИТЕ ХУЖЕ
Нужна ли тебе тренировочная маска

47 ТЕПЕРЬ СО ВКУСОМ
Такую куриную грудку ты еще не пробовал

48 СМОТРИ НЕ ПЕРЕСМОТРИ
Что происходит с тем, кто смотрит порно

И еще 6 энергичных заметок

Маска, мы тебя знаем
стр. 46

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
54 Войди в лигу чемпионов
Лучший тренер футболиста — врач

ЕСТЬ МЕСТО
58 Северная стена Эйгера
Смертельно красивый альпинизм

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
60 Идентификация Хорна
Здоровый мужчина с другого конца света

СЕКС
62 Лучше поздно, чем никогда
Пять способов отложить преждевременную эякуляцию

ЖИЗНЬ
64 Как вы яхту назовете
Наука избегать несчастных случаев

Как выиграть голодные игры
стр. 94

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
100 Здесь ловит сеть
Редактор MH в поисках минтая

BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830

КОНСУЛ ул. Тверская, 25, тел. (495) 699 50 45 · ТАЙМ АВЕНЮ Киевская пл., 2, тел. (495) 225 73 54 · CONQUEST ул. Петровка 28, стр. 1/2, тел. (495) 650 76 37
EURO TIME Сретенский бул., 2, тел. (495) 625 26 21 · SUBLIME BY BOSCO Красная пл., 3, тел. (495) 620 33 90. Все адреса магазинов в России и СНГ: www.baume-et-mercier.com.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

112 БЕГИ, ПОВАР, БЕГИ
Верный способ преодолеть полумарафон

Дыши полной грудкой
стр. 112

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

116 Сверим часы
Как выглядит время этой осенью

ТРЕНД

120 Клетчатая теория
Курс актуальной геометрии рубашек

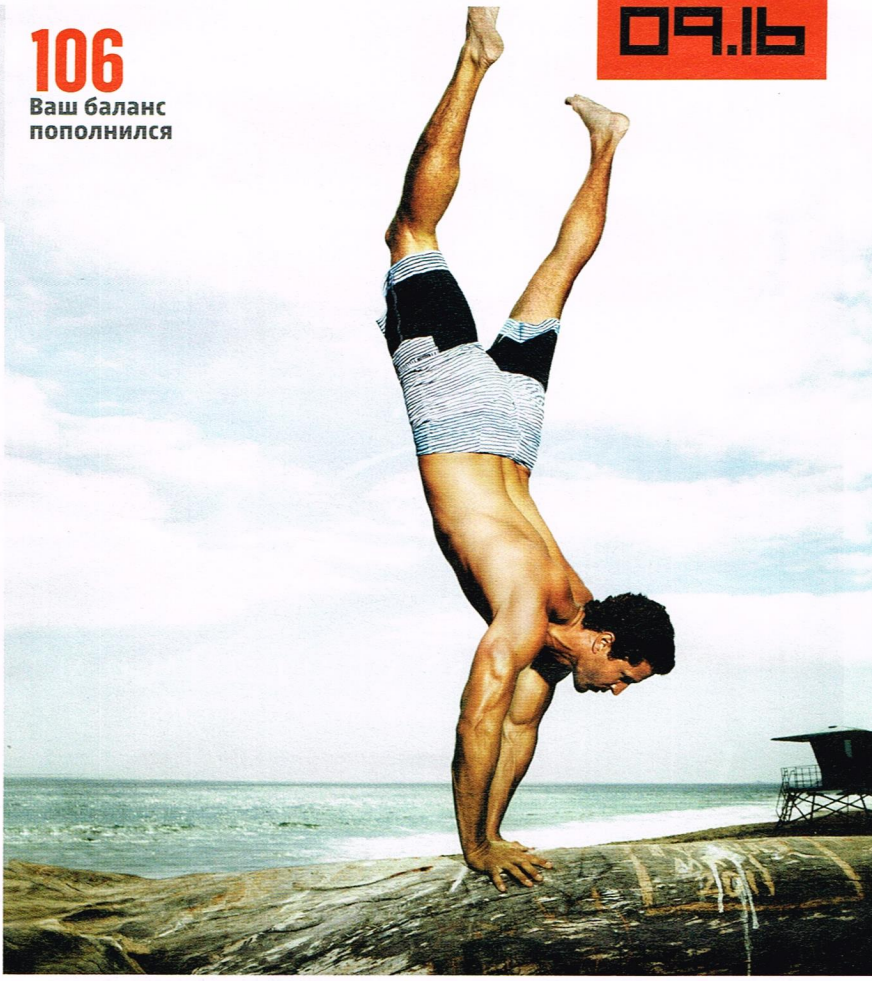
ГАРДЕРОБ

122 Приметы осени
Лето кончилось, красивая одежда — осталась

ДЕЛО ВКУСА

130 Осенние сборы
Чем пахнет межсезонье-2016

106
Ваш баланс пополнился



"80% травм можно было бы предотвратить"
стр. 64

НА ОБЛОЖКЕ:
ДЭЙЛ ХОРН

ФОТОГРАФ:
GARRETH BARCLAY

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 О ЛЮДЯХ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
34 ЗВОНОК ДРУГУ
52 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
157 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
158 ДЕТАЛИ
170 ЗАЛ СЛАВЫ

WELCOME TO OUR WORLD

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В НАШ МИР

EXOSPACE B55 CONNECTED

Breitling заново изобретает подключаемые к цифровым устройствам часы с высочайшими техническими характеристиками. Это прибор будущего, многофункциональный электронный хронограф Exospace B55 раздвигает границы эргономики и эффективности. В титановый корпус заключен эксклюзивный калибр SuperQuartz™, прошедший хронометрическую сертификацию в COSC и представляющий ряд оригинальных функций, разработанных специально для пилотов и активных людей. Добро пожаловать в мир точности, достижений и высокотехнологичных разработок. Добро пожаловать в авангард инструментов для профессионалов.

BREITLING.COM

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

MHEALTH.RU

09.16

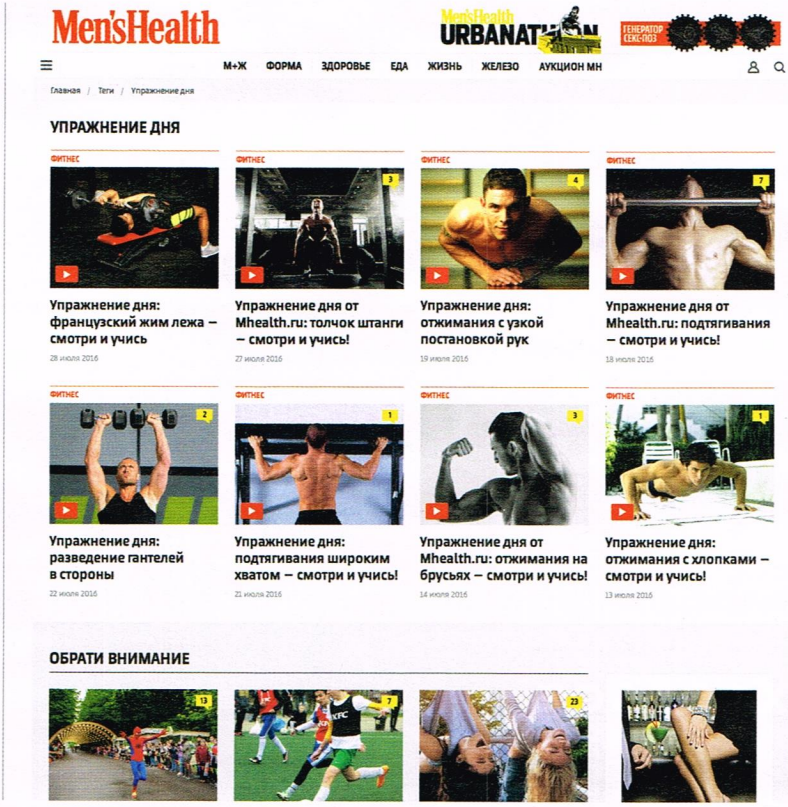
ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

Конкурсы от MHealth.ru

Устал читать наши статьи? Самое время проверить твои знания, умения, находчивость и сообразительность. Принимай участие в наших конкурсах, побеждай и получай отличные призы, которые ждут тебя на **mhealth.ru/tag/konkursy**

Упражнение дня от Men's Health

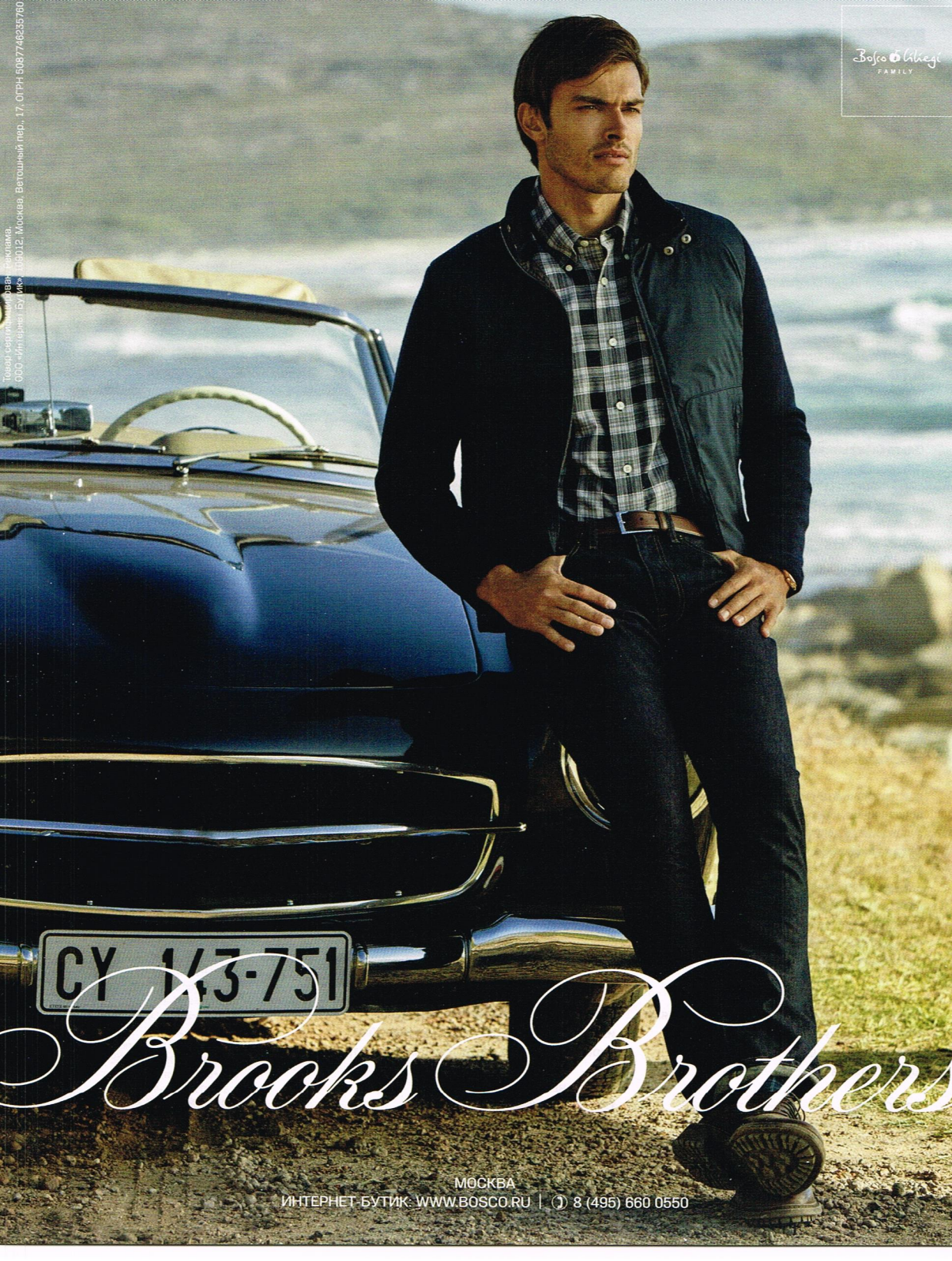
Для того, чтобы твои тренировки не превращались в рутинное выполнение одних и тех же элементов, мы на MHealth.ru ежедневно выбираем для тебя новое упражнение, подробно о нем рассказываем и, главное, — показываем с помощью видео!
Заходи на **mhealth.ru/tag/uprajnenie_dnya**, выбирай понравившееся — и вперед!


Men'sHealth
URBANATHLON
М+Ж ФОРМА ЗДОРОВЬЕ ЕДА ЖИЗНЬ ЖЕЛЕЗО АУКЦИОН МН
Главная / Теги / Упражнение дня
УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ
ФИТНЕС
Упражнение дня: французский жим лежа — смотри и учись
28 июля 2016
Упражнение дня от Mhealth.ru: толчок штанги — смотри и учись!
27 июля 2016
Упражнение дня: отжимания с узкой постановкой рук
19 июля 2016
Упражнение дня от Mhealth.ru: подтягивания — смотри и учись!
18 июля 2016
Упражнение дня: разведение гантелей в стороны
22 июля 2016
Упражнение дня: подтягивания широким хватом — смотри и учись!
21 июля 2016
Упражнение дня от Mhealth.ru: отжимания на брусьях — смотри и учись!
14 июля 2016
Упражнение дня: отжимания с хлопками — смотри и учись!
13 июля 2016
ОБРАТИ ВНИМАНИЕ

АУКЦИОН MEN'S HEALTH

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! **MHEALTH.RU/LOT**

ФОТО: GETTYIMAGES.RU



Товар сертифицирован. Реклама.
ООО «Интернет-бутик» 109012, Москва, Ветошный пер., 17, ОГРН 5087746235760

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов
РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU
Глеб Короленко
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Илья Виноградов, Даниил Глушко, Дмитрий Журавлев, Настя Ларкина, Наталья Ломыкина, Павел Парамонов, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health. В журнале также использованы шрифты Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ
Виктория Третьякова
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР
Елена Скокова

ФОТОСТУДИЯ
Александр Зеленцов, Алексей Трясков
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Степанова
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР
Александр Карпов

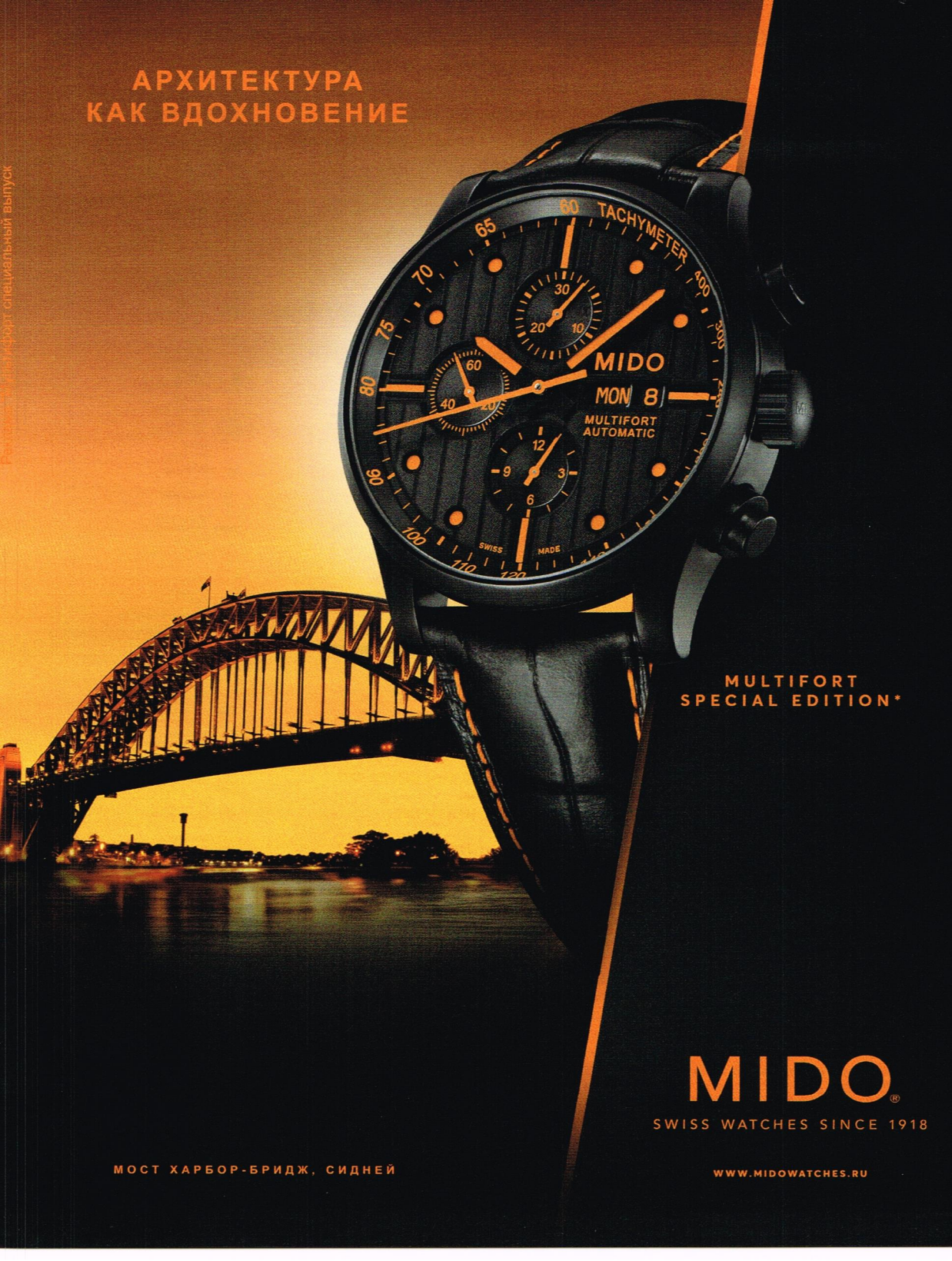
НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь", т.: (383) 227-71-67
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Росчерк", т.: (10-375-17) 331-94-27(41); ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

Архитектура как вдохновение. Специальный выпуск

АРХИТЕКТУРА КАК ВДОХНОВЕНИЕ



MULTIFORT
SPECIAL EDITION*

MIDO®
SWISS WATCHES SINCE 1918

МОСТ ХАРБОР-БРИДЖ, СИДНЕЙ

WWW.MIDOWATCHES.RU

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 155 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
23 000 экземпляров

Сентябрь 2016 (№ 215)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 16.08.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

VOLVO
VOLVO XC90
ТРИУМФАТОР
БОЛЕЕ 100 НАГРАД ПО ВСЕМУ МИРУ*
Мы стремились создать автомобиль, который станет лидером в области комфорта, инноваций и безопасности.
С гордостью сообщаем: мы в этом преуспели. Volvo XC90 был высоко оценен и получил мировое признание авторитетных экспертов автомобильной отрасли и широкой аудитории.
И это только начало.
volvocars.ru
8 800 700 00 20

Полный перечень наград доступен для ознакомления на сайте volvocars.ru.
Демонстрируемые изображения автомобилей и дополнительного оборудования могут отличаться от реализуемых на территории РФ.
Некоторое дополнительное оборудование может быть предоставлено за дополнительную плату.
Для получения более подробной информации просьба обращаться к официальным дилерам ООО «Вольво Карс». Реклама.

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Геннадий Бовин

БОЦМАН

Мы весь месяц ходили в море за рыбой, погода часто нас радовала, море было спокойным. Тогда и познаешь все удовольствие от работы, особенно на закате. Смотришь по сторонам — красиво-то как: торчат скалы, кит всплывает где-нибудь поблизости, оранжевое солнце опускается в воду.

МН Вместе с командой нашего журнала Геннадий ловит минтая на стр. 100.

Юрий Сапрыкин

ЖУРНАЛИСТ

Сходил на "Светскую жизнь" — это новый Вуди Аллен. Вроде про золотую эпоху Голливуда, а на самом деле о том, как все любят, как ошибаются и как всех жалко. Еще смотрю сериал "Очень странные дела" (Stranger Things): задевает все ностальгические струны — это как "Секретные материалы" вперемешку с ранним Спилбергом и с легким налетом паранойи времен предыдущей холодной войны.

МН На стр. 70 Юрий объясняет, как Виктор Цой стал легендой.

Артур Зархи

СОТРУДНИК КОМПАНИИ "КОРПОРАЦИЯ РОБОТОВ"

Прочел книгу Эрика Бертрана Ларссена "На пределе. Неделя без жалости к себе". Книга-мотиватор, которая призывает не просто прочитать ее, а начать действовать. Главная задача — прожить неделю на пределе своих возможностей.

МН Роботы из "Корпорации" участвуют в "балах" и выставках, а в нашем "Гиде по технике" они с удовольствием фотографировались с девушкой. См. стр. 133.

Дэйл Хорн

СПЕЦИАЛИСТ ПО КОРПОРАТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Из Йоханнесбурга, где сейчас живу, ездил в свой родной Дурбан, это тоже у нас в ЮАР. Там потрясающий серфинг, волны такие были, вы бы видели! А еще мне всегда на побережье нравились закаты, я даже несколько снимков выложил в свой инстаграм.

МН На стр. 60 Дэйл рассказывает, как жена помогает ему держать себя в отличной форме.

Михаил Ярин

ЭКСПЕРТ MH ПО ЭКИПИРОВКЕ И СНАРЯЖЕНИЮ

Вторую половину этого лета я провел на Камчатке вместе с учеными Института вулканологии и сейсмологии ДВО РАН. Здесь, на Дальнем Востоке, мои любимые места, всем рекомендую. Совсем недавно вот были на вулканах Шелевуч и Ключевская Сопка.

МН На стр. 58 Михаил рассказывает, как он забирался на Северную стену горы Эйгер в Швейцарии.

ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ (БОВИН)

UOMO
Salvatore Ferragamo
UOMO
Salvatore Ferragamo
НОВЫЙ АРОМАТ
#SCENTOFLIFE

СПРАШИВАЛИ — ОТВЕЧАЕМ

"РАБОТАЮ МЕНЕДЖЕРОМ... Мне кажется, это не то, что я должен делать в этой жизни, но страшновато уходить с работы, терять стабильный доход, идти туда, где не знаешь наверняка, на все 100%, что все удачно сложится! Что делать?.."

"Не могу реализоваться в жизни. Много идей для запуска своего дела, но я найду 1000 причин не стартовать. Хочу заниматься в зале, но, начав, пропускаю занятия и нахожу себе оправдания. Моя цель — изменить себя и начать действовать. Только не могу понять, как мне себя заставить это все делать..."

"Учусь неплохо, поступил на финансиста, чтобы узнать азы профессии и открыть бизнес, хоть какой-то, но год, второй, третий — а я все на месте. Что делать, чтобы не жалеть потом о пусто прожитой жизни, о глупо потраченном времени?.."

Некоторое время назад я стал одним из экспертов сайта MHealth.ru: вызвался отвечать посетителям на вопросы "о жизни". И тут же столкнулся с проблемой формата. Каждое второе письмо, лежащее в папке "Без ответа" моей экспертной рубрики, — оно вот об этом. О том, как вытащить себя за шкирку из болота, выстроить план алмазной твердости (и такой же ценности) — и реализовать его, несмотря ни на что.

Серьезно ответить на такие вопросы в объеме одного-двух абзацев на интернет-форуме не получится, можно даже не пытаться. А отшучиваться не хотелось. Так вот, пользователи "Юра", Pavel, Relly (и все остальные, кто задает себе те же вопросы): получите развернутый ответ в форме спецвыпуска нашего журнала. Его краткое содержание: наш главный двигатель в достижении целей — суровое упрямство (стр. 88); лень — не кара богов, а следствие внутреннего конфликта, который можно ликвидировать (стр. 52); мотивацию следует поддерживать, следуя за "пейсмейкером" (список ролевых моделей мы предлагаем на стр. 67); наконец, любая неразрешимая проблема (например, голод при похудении, отсутствие прогресса в бодибилдинге) решается не скрежетом зубовным, но набором хитрых приемчиков.

Вам ясно? Действуем!

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"Важной составляющей русской языковой картины мира является представление о непредсказуемости мира: человек не может ни предвидеть будущее, ни повлиять на него". СТР. 26

2

"Ругая себя последними словами за каждую ошибку, ты лишь загоняешь себя в угол. И в ответ на твою досаду в организме выделяется гормон стресса кортизол, который мешает принимать четкие решения". СТР. 56

3

"В течение дня мы принимаем около 200 решений, связанных с едой, и многие из этих решений связаны не с нашей потребностью в калориях". СТР. 96

4

"Активные люди, жившие лет сто двадцать назад, определенно обладали более развитой двигательной компетенцией — их физкультура и упражнения были куда естественнее". СТР. 108

PERRELET

1777

TURBINE PILOT

Мануфактурный калибр. Технология Turbine. Корпус из нержавеющей стали диаметром 48 мм. Завинчивающаяся заводная головка в положении «3 часа». Вращающийся двунаправленный безель, круговая навигационная линейка. Черная турбина с 12 лопастями. Черный ремень из телячьей кожи.

PERRELET.COM

LPI LPI RUS – эксклюзивный дистрибьютор, www.lpirus.ru

МОСКВА: "КОНСУЛ", Кутузовский просп., 35/30, (495) 971-8573; "КОНСУЛ", ул. Тверская, 25, (495) 971-9744; "КОНСУЛ", ул. Новый Арбат, 11, (495) 971-9760; "КОНСУЛ", ТЦ МЕГА Теплый Стан, 41-й км МКАД, (495) 971-9766; "ТАЙМ АВЕНЮ", ТЦ Атриум, ул. Земляной Вал, 33, (495) 937-6205; "ТАЙМ АВЕНЮ", ТРЦ Европейский, пл. Киевского вокзала, 2, (495) 225-7354; "ТАЙМ АВЕНЮ", ТЦ РИО, Ленинский просп., 109, (495) 988-5178; "ТАЙМ АВЕНЮ", ТЦ Золотой Вавилон, просп. Мира, 211, (499) 270-5721; "ТАЙМ АВЕНЮ", ТЦ Метрополис, Ленинградское ш., 16а, стр.4, (499) 270-0410; "SUBLIME by BOSCO", ГУМ, Красная пл., 3, (495) 620-3311; "CASSAFORTE", ТЦ Гименей, ул. Б.Полянка, 22, (495) 690-7470; "CASSAFORTE", Marriott Aurora, ул. Петровка, 11, (495) 937-1078; "LOUVRE", ТЦ Петровский Пассаж, ул. Петровка, 10, (495) 692-9047; "СТАТУС", ул. Волхонка, 9/1, (495) 697-2700; "ИМПЕРИЯ ЧАСОВ", Петровский бул., 21, (495) 645-9448. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: "САЛОН БУРЕ", Невский просп., 23, (812) 571-7534; "КОНСУЛ", Литейный просп., 29, (812) 273-1363; "ШВЕЙЦАРСКИЙ СТИЛЬ", ТМ Светлановский, просп. Энгельса, 33, к.1, (812) 326-6171. ОМСК: "ЖЕНЕВА", ТЦ Мега, бул. Архитекторов, 35, (3812) 35-6100. РОСТОВ-НА-ДОНУ: "18 КАРАТ", просп. Чехова, 35/30, (863) 250-1111, "18 КАРАТ", ТЦ Горизонт, ул. М.Нагибина, 32/2, (863) 272-5360. СОЧИ: "ИМИДЖ", ул. Воровского, 4, (8622) 66-5082. КРАСНОДАР: "ИМПЕРИАЛ", ТРЦ Галерея-2, ул. В.Головатого, 311, (861) 278-8242. СТАВРОПОЛЬ: "СТИЛЬ ТАЙМ", ул. Советская, 16/1, (8652) 26-0357. САМАРА: "АЛЯСКА", ул. Ново-Садовая, 21, (846) 334-4702. БЕЛГОРОД: "КАРАТ", Гражданский просп., 18, (4722) 202-202. ЕКАТЕРИНБУРГ: "СТУДИЯ ВРЕМЕНИ", ТЦ Гермес Плаза, ул. Малышева, 16, (343) 385-0211; "СТУДИЯ ВРЕМЕНИ", ул. Хохрякова, 21, (343) 376-5497; "СТУДИЯ ВРЕМЕНИ", ул. Радищева, 10, (343) 356-0458. НОВОСИБИРСК: "ROSCO SHELLY", ул. Кирова, 27, (383) 266-0429. ТЮМЕНЬ: "АКАДЕМИЯ ВРЕМЕНИ", ул. Республики, 131, (3452) 44-1877. БЛАГОВЕЩЕНСК: "ЖЕНЕВА", ул. Шевченко, 65, (4162) 518-323. КРАСНОЯРСК: "ГРИНВИЧ", ТЦ Планета, ул. 9 Мая, 77, (3912) 76-8737.

Реклама *Турбина Пилот

ПИСЬМО МЕСЯЦА

РАДОСТЬ БЕЗ ПРЕДЕЛА

Здравствуйте, люди, которые делают такой замечательный журнал. Давно хотел вам написать, но не подворачивался случай. Но теперь делаю это с великой радостью. До 2007 года моя жизнь несла в себе металл-вечеринки, пиво и мотоциклы, а слово "спорт" было мной подзабыто еще со школы. Толстяком я не был, но и рельефа не было. Тут мне в 2007 году дали почитать ваш журнал — и все, меня как подменили. Я пошел в тренажерный зал и остался там надолго. Пиво отошло в прошлое (но иногда могу себе позволить), да и образ жизни поменялся в лучшую сторону. А не так давно моя семья купила дачу, и когда мы стали разбирать старые вещи бывших хозяев, в стопке старых журналов, вы не поверите, нашел самый первый выпуск Men's Health, датированный 1998 годом. Радости не было предела. Спасибо за ваш труд! Кстати, в моей коллекции уже больше 50 журналов.

АЛЕКСАНДР ШВАБОВИЧ, МИНСК

МН Александр, твоя коллекция точно пополнится: в ботинках GEOX из осенней коллекции New:Do тебе еще удобнее будет ходить за новыми выпусками журнала.

Совместный рост

Мой теперь уже муж несколько лет читает Men's Health, и я почитываю с ним заодно. Если раньше актуальней были статьи о том, как произвести впечатление на девушку, то теперь в журнале встречается много полезных статей о браке и воспитании детей. Как раз такая статья — "Как стать лучшим отцом" — очень понравилась нам обоим в июльском номере. Очень приятно, что вы растете вместе со своей аудиторией. Так держать!

ИНЕССА

Некое возмущение

С 2011 года я являюсь постоянным читателем журнала Men's Health. Все рубрики в журнале интересные, хотя вот кулинарии многовато. А почему вдруг я решил вам написать? Потому что хотел высказать некое возмущение. И ответом на этот вопрос будет следующее: возьмите в одну руку выпуски журнала за июль и август 2015 года, за март–июль 2016 года, а в другую руку выпуски журнала за ноябрь 2011 года, апрель 2012 года, октябрь 2013 года. Как мне кажется, толщина стопки из трех "стареньких" журналов практически равна толщине стопки из семи "новых".

РОМАН П., 34 ГОДА, БЕЛГОРОД

Глубокая мысль

Из каких соображений вы ставите людей на обложку? Кроме второсортных актеров иностранных государств никого нет?! У вас в России кончились настоящие мужики?! Да, на первых порах на обложке были импортные фитнес-модели. Это было объяснимо. Сейчас зачем? Как журнал вы уже давно состоялись и заняли свою нишу. Я и, думаю, большинство ваших читателей хотим видеть сильных и успешных соотечественников. И мне глубоко нас...ать, кто там в Америке в ремейках второсортных комиксов снимается...

ДМИТРИЙ АСТРЕЙКО, БЕЛОРУССИЯ

МН: Дмитрий, специально для тебя (и для всех остальных читателей МН) анонсируем: на обложке октябрьского номера появится российский хоккеист Александр Овечкин. Жди!

Жестокая конкуренция

В статье "Игры с огнем" содержится неточность, искажающая драматизм противостояния Болта и Гэтлина в финале стометровки в Пекине на чемпионате мира. Результат Болта — 9,79 с, Гэтлина — 9,80 с. Таким образом, разница — 0,01 с (одна сотая секунды), тогда как в статье указана разница в одну десятую (0,1). В визуальном восприятии процесса бега разница в 0,1 с выглядит как 1,2–1,5 метра, что заметно невооруженным взглядом. А разница 0,01 с — это полкорпуса бегуна в вертикальной проекции. Указанная неточность в журнальной статье также может ввести в заблуждение простого читателя — не легкоатлета — относительно того, насколько в настоящее время поистине жесточайшая конкуренция среди мужчин в этой королевской дистанции.

FREE MAN

МН Ты прав, free man. В ходе работы над текстом пресловутый ноль убежал вслед за Усейном Болтом, и одна сотая превратилась в одну десятую.

ЧТО ЕЩЕ ОБСУЖДАЮТ НА САЙТЕ MHEALTH.RU

Писсуар — это просто модная фишка. Особой необходимости в нем нет. А не попасть струей в жерло унитаза нужно еще постараться!

Почти сразу после знакомства девушка уехала на учебу в другой город. Пока прошло 1,5 года — держимся. Но это ооочень тяжело...

Я даже кроссовки в машинке стираю — и ничего не воняет. А уж одежду-то и подавно.

Решил анализировать расходы — путем сбора чеков из магазинов, в которых совершал покупки. В общем, скажу одно: все расходы в основном на еду.

А вот чтобы сканворды из августовского номера решить, придется подшивку прошлых номеров доставать!

Автор письма месяца в октябре получит часы 88 Rue Du Rhone

Go Further

Ford

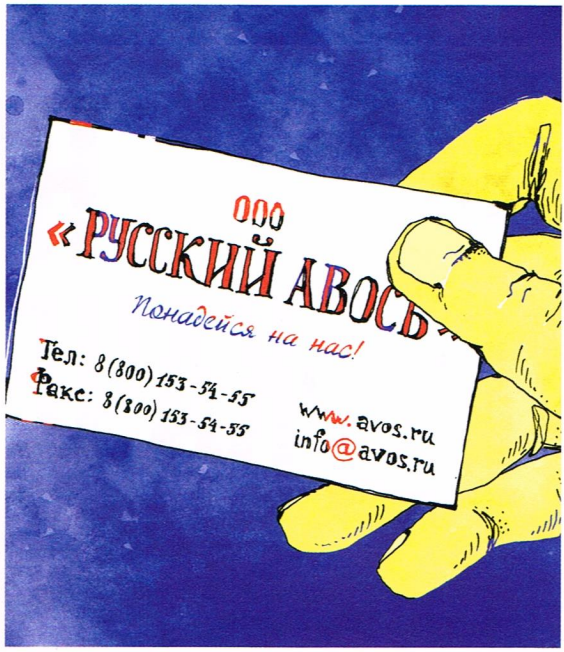
НОВОЕ КАЧЕСТВО FORD

С ВЫГОДОЙ ДО 185 000 ₽*

Реклама.

* УКАЗАНА МАКСИМАЛЬНАЯ ВЫГОДА НА FORD FOCUS В КОМПЛЕКТАЦИИ AMBIENTE (АМБИЕНТЕ), 1.6 Л (85 Л. С.), МКП С УЧЕТОМ ДЕЙСТВУЮЩЕЙ ВЫГОДЫ 50 000 РУБ. И БОНУСА В Р-РЕ 135 000 РУБ. ПО ПРОГРАММЕ «УТИЛИЗАЦИЯ». ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО С 1.07.2016 ПО 31.08.2016. ООО «ФОРД СОЛЛЕРС ХОЛДИНГ» ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРЕДЛОЖЕНИЕ. ВЫГОДУ НА АВТОМОБИЛИ MONDEO И FIESTA УТОЧНЯЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО. ПОДРОБНОСТИ НА WWW.FORD.RU И У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ.

В 2002 году конькобежец Стивен Джон Брэдбери завоевал для Австралии первое зимнее олимпийское золото (шорт-трек, 1000 м). Этого не должно было случиться. Это была четвертая Олимпиада Брэдбери — и ни одного даже полуфинала на "тысяче" до этого. В 1995 году конек соперника разрезает австралийцу бедро, а в 2000-м он ломает шею на тренировке. Врачи просят завязать, но Стивен все же едет в Солт-Лейк-Сити. В четвертьфинале он традиционно занимает третье место, означающее билет домой, — но на его счастье дисквалифицируют впередиидущего канадца. В полуфинале Брэдбери катится на последнем месте, но за круг до финиша один его соперник влетает в стенку, а два других сталкиваются. В финале Стивен снова идет замыкающим, но... четверо спортсменов падают на финишной прямой, и Брэдбери медленно приезжает первым.



То, что вошло в историю спорта как чудо, в бизнесе встречается повсеместно.

Много раз, пользуясь служебным положением, я спрашивал у разного рода предпринимателей, как устроено их бизнес-планирование. Энтузиазм этот вопрос вызывал лишь у стартаперов: они доставали блокноты из крафтовой бумаги, разрисованные схемами, напоминавшими лабиринт без выхода. Те же, кто много лет варился в бизнесе, отвечали что-то вроде: "Планирование у нас, конечно, есть, и значение его велико, но..."

Вообще фактор случая в деловом пространстве казался мне исключительно негативным. Есть удача как накопленный эффект, а есть просчет, который принято оправдывать стечением обстоятельств.

Это, конечно, не так. В основе большого красивого успешного бизнеса наверняка лежит расчет. А вот бизнес обычный — то есть малый и заурядный — стоит на вере, что все как-нибудь получится.

– Сколько раз, — спрашиваю владельца столовой, — вы оказывались на грани банкротства?

– Раза четыре.

– И почему не закрылись?

– Ну, вот прошлым летом уже собрался. А тут на главной улице ремонт начали делать. Все разрыли — дорогу, тротуары — и бросили. Ни в одно кафе не попасть. Народ из офисов повалил к нам обедать. Я летнюю террасу сделал и за три месяца все долги закрыл.

– Я тебе расскажу, что значит случай, — ухмыляется директор автосервиса Леонид. — На моей улице братки открыли свою точку. Предложили мне бизнес продать, я отказал. Тогда, говорят, у тебя есть трое суток, чтобы уехать. Думаю: то ли в полицию идти, то ли мужиков собирать. И тут — бац! Прямо напротив моей мастерской майор из райотдела пробивает колесо. Меняем. "Есть проблемы?" — спрашивает. Ну я честно говорю: "Есть". "Окей, — говорит, — заеду к твоим жуликам". И правда заехал.

Бородатый хозяин тату-салона Дима год работает в минус, дважды перекредитован.

– Будь что будет, — говорит. — Вот в прошлый раз моего конкурента жена с любовницей застала, на развод подала. Он свой салон продал и в Калининград уехал. А у меня бизнес пошел.

– Слушай, — изумляюсь я, — а если бы всего этого не случилось?

– Всегда что-нибудь случается, — серьезно говорит Дима. — То тренд придет, то законодательство поменяют, то предложение сделают. Тут, понимаешь, дождаться надо, не слиться раньше времени.

– Ты как Брэдбери, — говорю.

– А что, красиво сказал, — согласен Дима.

Но я-то имею в виду не успешного писателя-фантаста, а того самого конькобежца.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

"Важной составляющей русской языковой картины мира* является представление о непредсказуемости мира. В русском языке есть огромное количество языковых средств, призванных описывать жизнь как какой-то таинственный (природный) процесс. В результате создается такое представление, что человек не сам действует, а с ним нечто происходит: **так сложилось** (**вышло, получилось, случилось**). Мы досадуем: **вот угораздило!** — или радуемся: **повезло**. А попав в затруднительное положение, надеемся, что как-нибудь **образуется**. Надежда на благоприятное стечение обстоятельств и благоволение высших сил может быть свойственна людям независимо от того, на каком языке они говорят, и было бы преувеличением сказать, что "западный" человек во всем полагается только на себя... Специфика русского мироощущения в другом. Она сконцентрирована в знаменитом русском **авось**. Идея, что будущее непредсказуемо... также входит в значение ряда специфических слов и выражений, связанных с идеей вероятности, таких как: **а вдруг?, на всякий случай, если что**. Все эти слова опираются на представление о том, что нельзя ни полностью застраховаться от неприятностей, ни исключить, что вопреки всякому вероятию произойдет что-то хорошее". Ирина Левонтина, Алексей Шмелев, Анна Зализняк. "Ключевые идеи русской языковой картины мира"

* Языковая картина мира — исторически сложившаяся в обыденном сознании данного языкового коллектива и отраженная в языке совокупность представлений о мире, определенный способ восприятия и устройства мира, концептуализации действительности.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

РЕКЛАМА 16+

WWW.UBOATWATCH.IT

Стивен Сигал

U-BOAT

ITALO FONTANA

New Dimension in Time*

КРОКУС СИТИ МОЛЛ, Крокус Сити, 66-й км МКАД, тел.: +7 495 727 2549
ТЦ LOTTE PLAZA, Новинский бульвар, 8, тел.: +7 495 787 1115
ул. Петровка, 19/1, тел.: +7 495 628 67 53
ЦУМ, ул. Петровка, 2, тел.: +7 495 933 7300
AIZEL, пер. Столешников,10/3, тел.: 8 800 100 2828

*Новое измерение времени

UBOAT_RUSSIA UBOATRUSSIA

Я уже 10 лет чищу зубы без пасты — просто щеткой. Недавно был у стоматолога, тот сказал, что у меня все в порядке. Значит, чистить зубы без пасты — нормально?

ТИМОН

МЭТЬЮ МЕССИНА, Д.М.Н., СТОМАТОЛОГ

Да, нормально. Есть исследования, где утверждается, что без зубной пасты ты счищаешь с зубов столько же налета, сколько и с пастой — щетина в любом случае делает свое дело. Более того, без пены во рту проще рассмотреть в зеркале, хорошо ли ты начистил свои клыки. Есть и еще один момент: яркий вкус, например, мяты уже через пару секунд создает обманчивое ощущение чистоты и свежести во рту, и ты чистишь зубы меньше, чем следует. Однако при этом любой стоматолог тебе скажет, что содержащийся в пасте фторид полезен для зубной эмали. Ты пока обходился без него, но как долго продержишься? Как вариант — можешь чистить зубы без пасты, а потом пользоваться ополаскивателем для рта, в составе которого непременно есть этот самый фторид.

ФОТО: DIOMEDIA, GETTYIMAGES.RU

- ОСОБО ВЫСОКОПРОЧНАЯ СТАЛЬ
- МОЩНЫЕ БЕНЗИНОВЫЕ ДВИГАТЕЛИ: 1,6л (123 л.с.) и 2,0л (149,6 л.с.)
- ПОЛНЫЙ ПРИВОД
- СОВРЕМЕННЫЕ 6-СТУПЕНЧАТЫЕ КОРОБКИ ПЕРЕДАЧ

Новый кроссовер Hyundai Creta готов к самым экстремальным испытаниям. Жесткий кузов, высокий клиренс, мощные двигатели и отличная оснащенность помогают достичь любой цели — неважно, ведет ли к ней дорога или нет. Выберите свой путь — и наслаждайтесь движением по всем направлениям.

Испытайте на тест-драйве у официальных дилеров: **8 800 333 71 67**

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 150 000 КМ[2]

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПО ПРОГРАММЕ ЛОЯЛЬНОСТИ[3]

HYUNDAI

Внешний вид товара может отличаться от представленного в рекламе. Указанные опции доступны не во всех комплектациях. [1] Максимальная рекомендуемая розничная цена автомобиля в комплектации Start («Старт»). Предложение действительно с 01.08.2016 до 31.08.2016. [2] Гарантия производителя 5 лет или 150 000 км, в зависимости от того, что наступит раньше, с учетом ограничений, изложенных в сервисной книжке. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. [3] В рамках программы лояльности, при покупке автомобиля Hyundai Creta владельцам автомобиля Hyundai любой модели, кроме производства ТагАЗ (далее — «Автомобиль»), предоставляется дополнительная выгода при сдаче бывшего в употреблении Автомобиля в «трейд-ин», для зачета его остаточной стоимости. Предложение ограничено, подробности у официальных дилеров. Реклама.

Моя проблема — холодные руки и ноги. В последнее время это особенно стало проявляться во время секса. Девушка, соответственно, страдает. Можно как-то решить проблему?

СУСУВАТАРИ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Думаю, проблема стала особенно заметна, потому что девушка тебе очень нравится. Холодные конечности — проявление вегетососудистой дистонии (нарушений в работе вегетативной нервной системы, которые приводят, в частности, к неполадкам с кровообращением), а усиливается эффект при волнении и стрессе. Способа моментально решить проблему нет. Тут нужна длительная и регулярная работа над собой. В таких ситуациях помогает контрастный душ и монотонные нагрузки без отягощения. Начни с 50 наклонов корпуса и 20 приседаний каждый вечер и доведи до 150 и 50. Постепенно центр мозга, отвечающий за тонус сосудов, изменит свои настройки, а кровообращение в руках и ногах улучшится.

Я часто хожу ночью в туалет по-маленькому. Сколько раз вставать за ночь нормально, а сколько — уже нет?

БОРИС

ДЖЕСС МИЛЛС, ГЛАВА КЛИНИКИ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИ КАЛИФОРНИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Жаль, ты не сообщил, сколько тебе лет. Обычно молодые мужчины просыпаются, чтобы сходить в туалет, не чаще двух раз за ночь. А вот те, кому за 70, могут бегать намного чаще, и это нормально. Скорее всего, беспокоиться тебе не о чем, однако в некоторых случаях частое ночное мочеиспускание сигнализирует о проблемах с сердцем, или о диабете, или об инфекции в почках. Сдав обычный анализ мочи, ты отметешь подозрения. Возможно, у тебя увеличена предстательная железа — это неприятно, но быстро поправимо. А чтобы лучше спать, переставай пить за час до отхода к сну. И тем более откажись от алкоголя на ночь — он действует как диуретик. И еще совет: займись физкультурой. В одном исследовании сообщалось, что мужчины в возрасте между 55 и 74 годами, отдававшие физической нагрузке не менее четырех часов в неделю, просыпались ночью по малой нужде на 34% реже тех, кто вел менее активный образ жизни.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Иногда мне снятся эротические сны с участием мужчин. Но при этом я предельно гетеросексуальный! Что со мной?

С.

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ, ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Ничего страшного, ты просто гей. Шутка. То, что с тобой иногда случается, — совершенно обычное дело. Женщинам вообще постоянно снится секс с участием других женщин. А геи и лесбиянки во сне то и дело занимаются привычным нам с тобой сексом с людьми другого пола. Дело в том, что "эротический" сон часто не имеет к сексу никакого отношения. Это может быть специфической реакцией мозга на стресс или сигналом о непорядке во внутренних органах. И в качестве "героя" таких снов мозг подкидывает тебе первый попавшийся объект из твоих воспоминаний и визуальных впечатлений. Чаще это люди, с которыми мы постоянно контактируем в повседневной жизни (жена, коллега, знакомая), но может всплыть и официант из кафе, и охранник с работы.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Что хуже: не позавтракать вообще или проглотить сладкую булочку?

МИХА

МАЙК РУССЕЛ, ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ MEN'S HEALTH

Хуже — проглотить булочку. Любая закинутая в топку сласть через час-другой сделает тебя еще более голодным — после того как резко взлетевший уровень сахара в крови снова понизится. А вот отсутствие завтрака, по идее, не должно тебя сломить. У твоего организма достаточно запасов энергии, чтобы перекантоваться до обеда. Некоторым своим пациентам я даже советую нарочно не позавтракать, чтобы вспомнить (или впервые узнать) чувство голода и понять, что ничего страшного в нем нет. Считай, что это маленькая тренировка силы воли. А булочку не трогай.

TOM TAILOR
EST. 1962
Москва Санкт-Петербург Анапа Архангельск Брянск Владивосток Владикавказ Владимир Вологда Воронеж
Грозный Иваново Казань Киров Краснодар Красноярск Курск Находка Новокузнецк Орел Пятигорск Рязань
Самара Саранск Саратов Смоленск Ставрополь Сыктывкар Тверь Туапсе Тюмень Уфа Челябинск Энгельс Якутск
Официальный интернет-магазин: www.tom-tailor-online.ru

Реклама. Юридический адрес: 117105, Москва, Варшавское шоссе, д. 9, стр. 1 ОГРН: 1027739216950. ООО «ТОМ ТЭЙЛОР РУС». Юридический адрес: 117105, Москва, Варшавское шоссе, д. 9, стр. 1 ОГРН: 1027739216950. Реклама

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Мы собираемся пожениться, но она не делится своими чувствами. На вопрос "как дела?" или "почему такое настроение?" отвечает "все хорошо". Ей интереснее общаться с другом, который старше ее на много лет, а не со мной. У меня возникают мысли, что она любит его, а не меня. Что в данной ситуации делать?

ДМИТРИЙ

Уж прости за категоричность: не жениться. Ну или повременить с этим. И дело не в том, что она отказывается делиться с тобой своими чувствами. И не в этом ее великовозрастном друге. А в том, что ты ей не доверяешь. А это самое хлипкое из всех оснований, на котором только можно начинать строить семью.

Расстался с девушкой (ей 20). Однако при личных встречах она проявляет ко мне всяческий интерес: поцелуйчики, обнимашки, несмотря на нового парня. А при общении без посредников: "да", "нет", "не знаю". В общем —"отвали". Почему так? Жутко интересно.

OLOLOEVICH

Потому что, видимо, это работа на публику. Нет публики — нет смысла источать в твой адрес поцелуйчики-обнимашки-суффиксы. Вполне возможно, жизнь девушки столь скудна на волнующие события, что в качестве инфоповода сгодятся и "сложные отношения с бывшим". Всем же (ее сестрам по гендеру уж точно) любопытно, о чем вы там шепчетесь, переспали ли вы после того, как расстались, и что обо всем этом думает ее нынешний бойфренд. Короче, на мой взгляд, она просто использует тебя для того, чтобы привлечь внимание к собственной персоне.

Многие девушки считают, что у мужчины должен быть телефон черного цвета и никакого другого. Но ведь сейчас такое изобилие — от белого до фиолетового... А ты как считаешь?

НЕКТО

Любого из 15 000 существующих цветовых тонов и оттенков. Ну и чтобы два раза не вставать: мужчина может пить не только олдфешн, но и пинаколаду; ездить на Nissan Micra; смотреть сериал "Анатомия страсти"; плакать, когда ему грустно; просить помощи, когда ему сложно; не давать сдачи, если не хочется.

Встречаюсь с девушкой месяц. Мне ясно: если бы не нравился ей — она бы со мной не встречалась. Но сама она не сказала и не написала ни одного комплимента. Такое ощущение, что я просто часть ее плотного графика.

МАКСИМ

Мы говорим "женщина" — подразумеваем "аномально эмоциональное существо, из которого буквально сочатся всякие уменьшительно-ласкательные" — так, что ли? Нет, не так. Я знаю толпу парней, которые плачут в кино. Я знаю армию женщин, сдержанных настолько, что им позавидовал бы монумент Петра Первого. Короче, не делай поспешных выводов об отсутствии взаимности. Все мы разные и совершенно по-разному проявляем свои эмоции (если в принципе проявляем их). Если это реально единственная проблема в ваших отношениях, то, поверь, у вас нет проблем в отношениях.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Наш женско-мужской разговорник существует для того, чтобы ты хотя бы иногда понимал, о чем друг с другом (а порой и с тобой) говорят девушки. Вот тебе кое-что новенькое из этого премудрого мира.

ГЛИТТЕР

Так сейчас называются блестки, которые снова в моде и мерцают на девичьих щеках, скулах, веках.

ДЖИМ-СКИН

Новый модный тип макияжа — ничего лишнего на лице, только здоровый влажный блеск. Как будто барышня только что из спортзала.

ТИНТ

Раньше была губная помада, а теперь тинт — средство, которое хорошо впитывается, придавая губам естественный матовый оттенок.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

КРАСОТА BMW — ЭТО ЕСТЕСТВЕННО.

ПАКЕТЫ СЕРВИСНЫХ УСЛУГ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОБНОВЛЕНИЯ ВАШЕГО BMW.

BMW Сервис

www.bmw.ru

С удовольствием за рулем

Защита и блеск кузова автомобиля.

Твердый воск с наночастицами обеспечивает эффективную защиту ЛКП автомобиля. Наночастицы и высокоактивные полимеры эффективно защищают лак от царапин, наносимых щетками установки для мойки автомобилей.

Цена от **9 890 ₽**[1]

Придание свежести салону автомобиля.

Мельчайшие частицы активного вещества эффективно устраняют неприятные запахи, образовавшиеся в вентиляционных патрубках и в салоне автомобиля, и предотвращают проявление аллергических реакций. Безопасно для здоровья.

Цена от **1 990 ₽**[2]

Очистка кожаной обивки сидений.

Высокотехнологичное средство используется для очистки и защиты кожаной обивки. Высококачественные масла сохраняют естественные свойства кожи и восстанавливают ее типичный запах.

Цена от **4 390 ₽**[3]

Очистка колесных дисков от налета и загрязнений.

Состав эффективно очищает колесные диски, удаляет образовавшийся налет и загрязнения, при этом не оставляет разводы. После обработки образуется тонкая защитная пленка, которая препятствует появлению коррозии.

Цена от **3 890 ₽**[4]

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

При покупке любых двух сервисных пакетов базовый комплект освежителя воздуха в подарок[5].

Facebook.com/BMWRussia

Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 2003 269 (звонок по РФ бесплатный).
Подробности на сайте www.bmw.ru

Реклама

[1] Цена действительна для Москвы. Цена для СПб 9 290 ₽, для регионов — 7 990 ₽. [2] Цена действительна для Москвы. Цена для СПб 1 890 ₽, для регионов — 1 790 ₽. [3] Цена действительна для Москвы. Цена для СПб 3 890 ₽, для регионов — 3 490 ₽. [4] Цена действительна для Москвы. Цена для СПб 3 590 ₽, для регионов — 3 290 ₽. [5] Предложение действительно с 1 июля по 30 сентября 2016 года. Цены указаны с учетом стоимости работ, средств по уходу за автомобилем и НДС. Узнайте больше о предложении, обратившись к Вашему официальному дилеру BMW.

ЗВОНОК ДРУГУ

С КИРИЛЛОМ ВИШНЕПОЛЬСКИМ

Как можно научиться хладнокровию? Я всегда поражался людям, которые обладают этим качеством: например, профессиональным спортсменам или как у вас в рубрике "Обыкновенные герои". А у меня, если возникает какая-нибудь сложная или напряженная ситуация, начинается ступор и неуверенность в своих силах и действиях, эмоции захлестывают. Я вроде не трус, с самооценкой все в порядке... Помогите.

ПАВЕЛ

Да, это знакомая проблема. И тут нет одного Большого Гарантированного Решения. Поможет комплекс небольших. Во-первых, чтобы нормально справляться со стрессовой волной "бей или беги", важно быть в хорошей физической форме (понял? Занимайся спортом!). Также следует укрепить нервную систему (высыпайся, потребляй продукты, содержащие магний, триптофан, серотонин и пр.). Но лично для меня главный способ оставаться спокойным в стрессовых ситуациях — это точно знать, что и как я буду делать. Если нервическая история запланирована (например, тебе предстоит выступать перед большой аудиторией), тщательно подготовься к ней, продумав все до мелочей. А на случай неожиданных волнений потренируйся принудительно себя успокаивать. Например, в ходе словесного конфликта дыши глубоко и медленно (поищи на MHealth.ru инструкцию по запросу "тактическое дыхание"), говори тихо и улыбайся — это всех раздражает!

С течением жизни я научился признавать ошибки, которые совершил, а не искать виноватых, обвиняя других в моих промашках и неудачах. И приобрел умение извиниться, когда неправ, — не важно, перед кем. Как вы относитесь к этим качествам? Какие качества должен иметь каждый мужчина?

НИКИТА

Главное мужское качество — это быть умным. Ошибаются и косячат все. Признать свою вину (если она действительно есть) — умно. Извинившись, ты показываешь: ты не баран, который упорствует в очевидной ситуации, а честный трезвый пацан, с которым и в дальнейшем можно иметь дело. Ты избежал эскалации конфликта и сохранил отношения с тем, кого обидел, — а эта связь еще может пригодиться. Короче, и лицо не потерял, и сделал так, как выгодно тебе. Так и с остальными жизненными ситуациями: всегда важно поступать умно, с оглядкой на СВОЮ собственную долгосрочную выгоду. Умно быть здоровым и подтянутым. Умно иметь довольную жену и вменяемых детей. Умно быть трезвым, спокойным, мотивированным и стабильным. Зачем? Тут объяснять не надо. Как? Читай MH, мы дадим совет.

Мне 18 лет, я учусь на первом курсе и работаю (junior-программист). Но меня иногда разрывает: хочется и SMM/SEO хорошим стать, и попробовать на бирже зарабатывать, и до senior'а за 4–5 лет дорасти. Что поможет мне определиться?

VLADISLAV

Тут важно понять не то, чем бы ты хотел заниматься, а то, в чем способен достичь наибольших успехов. А для этого надо основательно покопаться в себе. Существуют психологи, которые проконсультируют с выбором профессии, но для начала найди в интернете и заполни один из двух профориентационных опросников: Климова или Холланда (Голланда). Отвечай вдумчиво и будь готов к тому, что над интерпретацией результатов теста надо будет попотеть — это все же научный инструментарий, а не частушки с Adme. Потом честно ответь себе на вопросы: умеешь ли ты руководить толпами (бывал ли ты лидером компании, командиром "звездочки" или что-то в этом роде)?; приходилось ли тебе в жизни рисковать, проигрывать и начинать сначала (это к тому, сможешь ли ты быть предпринимателем)?; любишь ли ты взаимодействовать с людьми, или тебе проще закопаться в решении задачи — и так, чтобы не дергали? Ответив, подумав и сложив одно к другому — сделай свой выбор. Для примера: я в школе получал пятерки за сочинения, охотно участвовал в общественной жизни, интересовался разными сферами знаний, но ни в одной не разбирался глубоко — словом, вылитый журналист. При этом я не очень люблю риск, потому не стал создавать свое СМИ, а работаю по найму у хороших и ласковых работодателей.

Нужен дружеский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Кириллу Вишнепольскому. mhealth.ru/advice/life/

ФОТО: LEGION-MEDIA

AMPHIBIOX

GEOX

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЕ И ДЫШАЩИЕ

МОСКВА: ТРЦ Европейский, ТЦ Капитолий Вернадский, ТРЦ Золотой Вавилон, ТРЦ Домодедовский, ТРЦ Отрада, ТРЦ Ереван Плаза, ТЦ Выходной (Люберцы).
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТЦ Галерея, ТК Невский Центр, ТРЦ Гранд Каньон, ТРЦ Гулливер, ТРК Радуга.
АРХАНГЕЛЬСК, АНГАРСК, ВЛАДИВОСТОК, ЕКАТЕРИНБУРГ, ИВАНОВО, ИЖЕВСК, ИРКУТСК, КАЛИНИНГРАД, КРАСНОДАР, КРАСНОЯРСК, МУРМАНСК, НИЖНИЙ НОВГОРОД, НОВОКУЗНЕЦК, НОВОСИБИРСК, ОБНИНСК, ОМСК, ОРЕНБУРГ, ПЕРМЬ, РЯЗАНЬ, САРАТОВ, СЕРПУХОВ, СМОЛЕНСК, СТАВРОПОЛЬ, СУРГУТ, ТОМСК,ТЮМЕНЬ, УФА, ХАСАВЮРТ, ЧЕЛЯБИНСК, ЯРОСЛАВЛЬ.
www.geox.ru

Geox - Respira - ???? - are trademarks of Geox Spa Реклама geox.com

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

А ЧТО ЕСЛИ...

...ты наряжаешь себя моднейшим образом, а девушки все равно тебя сторонятся? Стилист Эшли Уэстон рассказывает, какие мужские аксессуары не привлекут сегодня ни одну вменяемую девицу.

МНОГОКОЛЕЧЬЕ

Одно кольцо на мужской пятерне — это нормально. И до тех пор, пока тебя зовут не Оззи, пусть все так и остается: одно, не слишком вычурное, не на большом пальце (90-е остались в прошлом веке, старик).

МНОГОБРАСЛЕТЬЕ

Если что-то и должно быть акцентом на твоем запястье, то это часы. Нравятся браслеты? Окей, надень один на ту же руку, на которой носишь часы. И ничего более.

ПОСТОРОННЕЕ В УШАХ

Не жди от меня очередного "только одна серьга, не больше". Ни одной не нужно. Украшения в мужских ушах сбивают с толку, и грань между "прикольно" и "ванильно" так зыбка, что лучше не рисковать.

ДУРАЦКИЕ ОЧКИ

Яркая ерунда, продающаяся на развалах и нарочито заявляющая о своей несерьезности и дешевизне, сойдет в том случае, если ты вообще привык к клоунаде по жизни. Если не привык, то подбери что-нибудь поэлегантнее.

ФОТО: LWGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: TWO ARMS

Пора выпутываться

Социальные сети — такая же неизбежность в наши дни, как телевидение и выхлопные газы. Но мы еще раз напоминаем слишком активным юзерам: кто меньше погружен в этот мир, тому лучше живется.

В Дании провели эксперимент: набрали две группы добровольцев и попросили одних не пользоваться соцсетями, других — пользоваться в привычном режиме. В итоге те, у кого случился перерыв, в эмоциональном плане чувствовали себя лучше тех, кто оказался в группе №2. Им было проще сосредоточиться на делах, им больше нравилось то, что происходит вокруг в реальной жизни.

Главное наблюдение: соцсети представляют жизнь других людей обманчиво яркой и позитивной чередой событий, что порождает в обычном юзере гнетущее чувство зависти. Смотри, как сказывается на мироощущении даже недельное воздержание:

	НЕДЕЛЮ ОТДЫХАЛИ ОТ СОЦСЕТЕЙ	ПРОДОЛЖАЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЦСЕТЯМИ
СЧАСТЛИВЫ	88%	81%
ОБЕСПОКОЕНЫ	41%	54%
ГРУСТНЫ	22%	34%
ЗЛЫ	12%	20%
ДОВОЛЬНЫ ЖИЗНЬЮ	84%	75%
ПОЛНЫ ЭНТУЗИАЗМА	61%	49%
ПОДАВЛЕНЫ	22%	33%
РЕШИТЕЛЬНЫ	64%	56%
ОДИНОКИ	16%	25%

ТОЛЬКО НЕ СЮДА!

Во всяких кровожадных фильмах регулярно заходит речь о том, выстрел в какую часть тела самый болезненный для человека. Что ж, мы готовы дать окончательный ответ на этот тревожный вопрос.

"Самое болезненное — ранение в низ живота, на уровне таза. Здесь находится крупное сосредоточение нервов, которые распространяют боль по всему телу, — рассказывает наш пожелавший остаться не названным эксперт, в прошлом санитар, восемь лет прослуживший в Ираке в составе вертолетного поисково-спасательного отряда. — Все кости у человека соединены в одну структуру, так что боль буквально пронзает беднягу от пальцев ног до головы. Человек становится совершенно недееспособным, но при этом не теряет сознание, как нередко показывают в кино".

СЧАСТЬЕ ГДЕ-ТО РЯДОМ

Два несложных способа сделать жизнь лучше.

▸ **Не жить на работе** Все мы порой остаемся на работе сверх положенного — ну потому что надо больше зарабатывать и двигаться вперед. Но если тебя в целом устраивает твоя зарплата, то завязывай с переработкой. Доказано, что после определенной отметки доход перестает делать человека счастливее, — так зачем же себя насиловать?

▸ **Не пропускать отпуск** Все те, кто не накапливает неотгулянные отпуска и привык загодя планировать отдых, в большей степени удовлетворены своими доходами, карьерой, здоровьем, отношениями. Между тем портал SuperJob сообщает, что только 19% россиян исправно ходят в отпуск. У 39% заваляло 15–28 неотгулянных отпускных дней.

P.S. ИНОГДА (!) ОТРЫВАЯСЬ ОТ РАБОТЫ ДЛЯ ПРОСМОТРА СМЕШНОГО ВИДЕО, ТЫ ПОВЫШАЕШЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ НА 13%

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

3000 РУБЛЕЙ

Срок проведения акции с 1 по 30 сентября 2016 г. Подробную информацию об организаторе, правилах и местах проведения акции, а также получения подарков, уточняйте на сайте rivegauche.ru © 2016 ООО «КОТИ БЬЮТИ» - Coty Inc., по лицензии adidas. Логотип adidas «трилистник» и три полоски — зарегистрированные торговые марки adidas Group. Товар сертифицирован. Реклама. *борн ориджинал. **При покупке аромата adidas born original в сентябре 2016 года.

ПОЛУЧИ ШАНС ВЫИГРАТЬ ПОДАРОЧНУЮ КАРТУ ADIDAS ИЛИ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, 150 мл**

www.rivegauche.ru
8 800 333 20 20

РИВ ГОШ
парфюмерия и косметика

Попытка 2

Николаю так понравилось худеть, что он прошел этот путь дважды. Но мы надеемся, что до третьего раза дело не дойдет.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

В 2012 году Николай уже докладывал нам о своих успехах: “Дело было в 2011 году. Мой вес был 108 кг. На дворе — февраль, в жизни настал трудный период. И я решил измениться, похудеть. Настрой был запредельный. Исключил из рациона сладкое, хлебобулочные изделия, газированные напитки. Первое время было тяжело, но прошел месяц, весы стали радовать глаз — и как после этого все бросить? Конечно же, ходил в зал, тренировки с тренером и велотренажер помогали. Наступил август — и мой вес улетел вниз до 72 кг. Некоторые люди даже не узнавали меня. После того как я похудел, жизнь наладилась, всё стало прекрасно”.

Но, как говорится, всё да не всё. В тот раз Николай не смог приехать к нам в редакцию на съемку, и его история не попала на страницы МН. А в 2016-м пришло второе письмо: “Здравствуйте. Так получилось, что один раз вы приглашали меня на фотосессию, но у меня не было возможности приехать. За это время я поправился еще раз и снова похудел. Начало диеты было самое сложное, но прошел месяц — и все наладилось. Стал экспериментировать с блюдами, ел только вареное, никакого жареного. Весил 163 кг, сейчас — около 80 кг. Мотивация была только одна: я знал, как хорошо быть в нормальном весе”.

163 килограмма после 72. Как же так вышло? Николай рассказывает: “Похудел, воспрянул духом, дела пошли в гору — и в работе, и в учебе. И как-то я расслабился, подумал, что дальше все само собой будет легко и хорошо. Оно, возможно, так и было, вот только вес стал возвращаться, да еще и новые килограммы с собой притащил. Но надо сказать, что все это время я с интересом продолжал смотреть на ютубе ролики про бодибилдинг, набор массы и все такое и думал: вот и я когда-нибудь тоже. А потом друг пригласил на свадьбу, и я решил: надо привести себя в порядок. В добавок к этому друзья, владельцы студии фитнеса, поддали мне хороший волшебный пендель, не стесняясь в выражениях. Впереди было полгода, и я успел скинуть 30 кг.

НИКОЛАЙ КУЗНЕЦОВ
ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ФРЕЗЕРОВЩИК
ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОСТ: 180 СМ
ВЕС ДО: 163 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 79 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 4 МЕСЯЦА

Свадьбу сыграли, но я не остановился. Главный фактор для меня — это продуманное питание: начав худеть в феврале 2015 года, я подключил тренировки только в конце октября. Дожечь жир помог кроссфит, а сейчас я переключился на силовые тренировки. Достижения такие: тяга — 12 повторов по 102,5 кг, присед — 6 по 102,5 кг, жим лежа — 6 по 72,5 кг. Вот доведу жим до сотни — будет круто”.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото “до/после” на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. БЕГАЯ НА УЛИЦЕ, А НЕ В ЗАЛЕ НА ДОРОЖКЕ, ТЫ СЖИГАЕШЬ НА 20% БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ (УНИВЕРСИТЕТ ОГАЙО, США)

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ INDEPENDENT MEDIA

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

16+
НАПИШИ,
ЧТО ДУМАЕШЬ
СПРОСИ
ЭКСПЕРТА
ПОЛУЧАЙ
ПОДАРКИ
НА САЙТЕ
facebook.com
WomensHealth
Russia
instagram.com
womenshealth_
russia
vk.com/
whealth
WHRUSSIA.RU

РЕКЛАМА

18 ВАЖНЫХ ДНЕЙ В ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ. НЕ ПРОПУСТИ ИХ, ЗАПОМНИ!

01 16-летие. Всё, твои половые органы закончили расти.

02 **ДЕНЬ, КОГДА ТЫ ВПЕРВЫЕ РАССТАЛСЯ С ДЕВУШКОЙ.**

03 **ПЕРВАЯ ДРАКА С ЧЕСТНЫМ ВКУСОМ КРОВИ НА ЗУБАХ.**

04 Покупка первого презерватива.

05 Тот день, когда твое имя становится отчеством.

06 **ТЫ ОБНАРУЖИЛ У СЕБЯ ПЕРВЫЙ СЕДОЙ ВОЛОС.**

07 **ДЕНЬ, КОГДА ТЫ ПОЛУЧИЛ ПЕРВЫЕ ДЕНЬГИ, ЗАРАБОТАННЫЕ СВОИМИ РУКАМИ (НУ ИЛИ ГОЛОВОЙ). ПОМНИШЬ, КАК ТЫ ИМИ РАСПОРЯДИЛСЯ?**

08 Первый поход на концерт любимой (на тот момент) группы.

09 Когда к тебе впервые обращаются не "молодой человек", а "мужчина".

10 **ТЫ ВПЕРВЫЕ РАЗОБРАЛ И СОБРАЛ КАКОЙ-ТО ПРИБОР ТАК, ЧТОБЫ НЕ ОСТАЛОСЬ ЛИШНИХ ВИНТИКОВ. И ЧТОБЫ ОН ПОСЛЕ ЭТОГО РАБОТАЛ!**

11 Первый выстрел из огнестрельного оружия. Желательно в мирных целях.

12 **ПЕРВЫЙ ПОХОД С ОТЦОМ ИЛИ С ДРУЗЬЯМИ НА СТАДИОН — И (ЕСЛИ СОВСЕМ ПОВЕЗЕТ) ПОБЕДА ЛЮБИМОЙ КОМАНДЫ.**

13 День, когда ты осуществил чью-то мечту.

14 Переезд из родительского дома.

15 **КОГДА ТЫ ВПЕРВЫЕ ПОЛУЧАЕШЬ ЗАРПЛАТУ, НЕ ПОТРАТИВ ДО КОПЕЙКИ ПРЕДЫДУЩУЮ.**

16 Тот день, когда ты понимаешь, что читать новости не менее интересно, чем романы Конан Дойла.

17 Когда ты начинаешь говорить не "я", а "мы".

18 **ПЕРВЫЙ РАЗ, КОГДА НЕ ТЕБЯ КТО-ТО ОТЧИТЫВАЕТ, А ТЫ КОГО-ТО. И ВОТ ЭТО ВОТ СЛАДКОЕ ЧУВСТВО ПРЕВОСХОДСТВА.**

P.S. МАДЕМУАЗЕЛЬ ЖАННА В ФИЛЬМЕ "СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ" ГОВОРИЛА: "ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ У ВАС ВПЕРЕДИ"

ФОТО: FOTODOM.RU (МАДОННА)

Рада слышать

Нет, универсальное "прекрасно выглядишь" никто не отменял. Но вдумчивые мужчины знают и умеют вовремя произнести и другие качественные комплименты.

ЭКСПЕРТЫ:
РОБИН ЛЭНДОУ, ПСИХОЛОГ,
ВЕНДИ УОЛШ, ПСИХОЛОГ,
АВТОР КНИГИ 30-DAY LOVE DETOX

О ваших отношениях

"У НАС ОТЛИЧНО ПОЛУЧИЛОСЬ! ЧТО БЫ Я БЕЗ ТЕБЯ ДЕЛАЛ"

Ты не просто благодаришь ее за помощь и хвалишь ее способности. Между вами есть связь и у вас есть общие намерения — вот о чем ты говоришь. А это едва ли не краеугольные камни отношений, особенно новых. Другими словами, ты недвусмысленно намекаешь, что ее присутствие делает тебя лучше, и наоборот.

О ее благородстве

"ПО-МОЕМУ, ТЫ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА СВОЕЙ ПОДРУГИ"

Любой девушке приятно услышать, что она хорошая — не только в отношениях с тобой, но и в отношениях с этим миром в целом. Психологи уверяют, что тем самым ты убиваешь сразу двух зайцев: она понимает, что ее ценят, а ты еще раз напоминаешь себе, как тебе повезло с такой симпатичной во всех смыслах барышней.

О силе слабого пола

"МНЕ НРАВИТСЯ, КАК ТЫ ОТСТАИВАЕШЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ"

Девушки нередко опасаются быть слишком жесткими и вести себя хоть сколько-нибудь агрессивно — им кажется (небезосновательно), что такое поведение отвращает мужчин. Твой комплимент даст ей понять, что от тебя так просто не отделаться и что ты в целом на ее стороне. В конце концов, ее запал тебя прямо-таки возбуждает.

О ее внешности

"ТВОЙ МАНИКЮР ОТЛИЧНО СМОТРИТСЯ С ЭТИМ ПЛАТЬЕМ"

Повинуясь первому импульсу, ты, возможно, захочешь выпалить: "Круто выглядишь!" Но не торопись. Вариант вроде нашего сообщает ей, что она а) круто выглядит, б) обладает хорошим чувством стиля, в) умеет себя преподнести. Обратив внимание на продуманную ею деталь, ты зарекомендуешь себя неравнодушным спутником.

ФОТО: EAST NEWS

P.S. 34 — В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ, СОГЛАСНО ОЧЕРЕДНОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ, ЖЕНЩИНА ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НАИБОЛЕЕ СЕКСУАЛЬНОЙ

Иллюзия обмана

Едва ли не самый именитый иллюзионист современности Дэвид Копперфильд учит применять свое мастерство в быту. Что делать, например, если ты хочешь, чтобы исчезли...

1985 год, Копперфильд демонстрирует силу бицепса

1 ПИВНОЙ ЖИВОТ

Важный инструмент любого иллюзиониста — дезориентация зрителя. Суть приема в том, чтобы использовать что-то, что будет отвлекать внимание. Был такой известный эксперимент: людей просили следить за какой-то одной деталью на экране, и они не замечали человека в костюме гориллы, проходящего через кадр. Так что если ты хочешь спрятать пивной живот, отвлеки от него внимание чем-нибудь еще. Может, ты хороший рассказчик или фокусы умеешь показывать? Или сам отвлекись от чипсов и переключись на физическую нагрузку — это тоже работает.

2 ТВОЕ ПРОШЛОЕ

О чем я только думал, когда стригся так, как на этом фото... Однако не стоит жить сожалениями. Если ты много думаешь о своем прошлом, все остальные тоже будут думать о твоем прошлом. Сконцентрируйся на том, что будет дальше (по сути это тот же самый прием дезориентации). Что ты делаешь каждый день, чтобы взбодрить и переопределить себя? У меня, например, больше нет необходимости делать большие шоу. Но при этом мне нравится искать новые пути для того искусства, которым я занимаюсь, изобретать себя заново и обманывать ожидания зрителей.

3 ТВОЯ ИНТЕРНЕТ-ИСТОРИЯ

Да забудь ты об этом вообще. Вещи, попавшие в виртуальное пространство, живучи так же, как Стоунхендж. Единственный шанс затереть все следы — войти в горящее здание, бросить там свое портмоне и незаметно выскочить обратно. И потом найти парня, который подарит тебе удостоверение личности. Все, что ты можешь сделать, — с этой вот минуты держаться подальше от фейсбука и ему подобных. И как минимум перестань постить фотографии себя, совершающего идиотские поступки.

4 ДОЛГ ПО КРЕДИТКЕ

Разрежь все свои кредитки ножницами и выплати все долги. А потом будь чуть умнее. Тратить деньги — это прекрасно, зарабатывать — еще лучше. Но самое прекрасное — инвестировать в себя и в то, что ты по-настоящему любишь. У меня вот есть курорт на Багамах, и еще я создал Музей магии. В какой-то момент у меня была возможность вложиться в "Убер", что было бы неплохой затеей, но зачем мне еще один миллион, когда мне и так хватает на жизнь? Вместо этого я купил бильярдный стол, который когда-то принадлежал Гарри Гудини, для своего музея. И знаешь, ни разу не пожалел об этом.

5 ТЫ САМ (С ВЕЧЕРИНКИ)

В тех местах, откуда я родом, есть такая штука — уход по-ньюджерсийски. Это когда ты покидаешь сборище не оправдываясь и не извиняясь. Когда мне хочется остаться незамеченным, я не надеваю маскировочный костюм или темные очки — тут все дело в том, как ты себя держишь. Будешь звездой вечера, будешь шутить, танцевать в круге света — тебя никто не отпустит. Робкая, невнятная походка, ссутуленные плечи, неуверенность в каждом движении — и все, для остальных ты становишься невидимкой. Проходи прямо к двери и до свиданья — никто не обратит внимания.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Джаред Даймонд
МИР ПОЗАВЧЕРА

Биолог, антрополог, писатель (лауреат Пулитцеровской премии) Джаред Даймонд обращает свой проницательный взгляд в прошлое с надеждой, что это поможет нам в будущем. Подзаголовок книги — "Чему нас могут научить люди, до сих пор живущие в каменном веке". Объект исследования — туземцы, чей быт интересует Даймонда с точки зрения нюансов, полезных цивилизованному человеку. Забыли ли мы что-то важное в прошлом? Похоже на то.

Дэвид Роуз
БУДУЩЕЕ ВЕЩЕЙ

Роуз — предприниматель и сотрудник Лаборатории медиа в уважаемом Массачусетском технологическом институте — понимает, к чему ведет технический прогресс, чуть лучше, чем мы с тобой. Об этом он и рассказывает. Какими будут гаджеты через 10 лет? В какую сторону будет развиваться интернет? Станем ли мы свидетелями телепатии, телепортации и прочих сюжетов из фантастических книг и фильмов? Роуз не знает наверняка, но неплохо обосновывает предположения.

P.S. 16 СЕНТЯБРЯ ДЭВИДУ КОППЕРФИЛЬДУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 60 ЛЕТ (НУ ВДРУГ ТЕБЕ НУЖЕН ПОВОД ИСЧЕЗНУТЬ В БАРЕ)

ФОТО: EAST NEWS

ВЫДЕРЖАЛ ЛАЗЕР, ВЫДЕРЖИТ ВСЁ

Вглядись в эту фотографию. С нее на тебя смотрит не просто Volkswagen Jetta, а автомобиль, который прошел лазерную сварку и теперь готов к любым испытаниям. Даже тем, которые ему готовят российский климат и российские дороги.

1 УВЕРЕННЕЕ МНОГИХ

Каждый водитель хочет чувствовать машину кончиками пальцев, но не каждый автомобиль может дать это ощущение полного контроля и единения. Volkswagen Jetta — исключение. Лазерная сварка сделала его кузов жестче, и это чувствуешь в любом повороте по тому, как автомобиль точно следует за движениями руля. Никакой вялости и расхлябанности в реакциях — только точность управления и удовольствие от маневров и ускорений. С Jetta ты не будешь искать коротких путей — радость от управления им хочется продлить еще и еще.

2 СИЛЬНЕЕ НОЧИ

Если на заводе по его кузову скользил луч лазера, то на дороге сам Volkswagen Jetta будет разрезать ночь лучами своих биксеноновых фар и светодиодных ходовых огней. Эти фары позволяют узнать автомобиль с первого взгляда, но еще важнее то, что они дают водителю возможность всегда видеть на дороге даже то, что скрыто от других. Статическое освещение поворотов помогает раньше замечать препятствия и пешеходов, а значит, избегать рисков и беречь свои нервы.

3 ВМЕСТИТЕЛЬНЕЕ БОЛЬШИНСТВА

Просторный салон, в котором места хватит пяти рослым мужчинам, и багажник на 510 литров — со стороны и не скажешь, что в Volkswagen Jetta так много места. За широкой крышкой багажника скрывается не только солидный объем, но и множество удобных решений для крепления багажа. Так, пакеты и сумки отлично фиксируются на двойном крюке, а значит, покупки из супермаркета больше не будут разлетаться по всему багажнику.

4 КРЕПЧЕ ДОРОГ

Ни для кого не секрет, что в России автомобили находятся в достаточно жестких условиях эксплуатации. Выдержать их и не сломаться может далеко не каждый, но Volkswagen Jetta — особенный. И это не просто громкие слова, а констатация факта. Лазерная сварка, применяемая при производстве Jetta, делает его кузов крепче, и там, где другие дают слабину, он не испытывает никаких проблем. Volkswagen уверен в этом автомобиле настолько, что дает на Jetta 12-летнюю гарантию от сквозной коррозии.

5 ТИШЕ ДРУГИХ

Хороший автомобиль может наделать много шума во время презентации на автосалоне, но в его собственном салоне должно быть спокойно. Volkswagen Jetta — лучшая демонстрация этого факта. Седан, вызвавший шумиху во всем мире, сохраняет в своем салоне эталонную тишину. Это тот случай, когда, захлопнув дверь, ты сразу чувствуешь себя дома. Jetta уже на заводе получает лазерную прививку от скрипов и прочих раздражающих шумов. Лазерная сварка сохраняет жесткость кузова на кочках, ухабах, стыках и ямах, предохраняя детали от трения друг о друга, вызывающего скрип. В сочетании с энергоемкой подвеской это дарит владельцу Jetta ощущение полного комфорта.

Volkswagen

РЕПРОДУКЦИЯ

ДЫШИТЕ ХУЖЕ

Некоторые атлеты уверяют, что входящая в моду маска, имитирующая высокогорную тренировку, — просто чудо что такое. Мы проверили — не все так однозначно.

ЦЕНА НА ТРЕНИРОВОЧНУЮ МАСКУ В ИНТЕРНЕТЕ КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ 3000 ДО 6000 РУБЛЕЙ.

О чем речь

Гипоксическая маска была придумана с целью имитировать те преимущества, которые спортсмены получают, тренируясь в горах — в условиях нехватки кислорода. Если ты встречал на улице или на беговой дорожке парня, похожего на Бэйна из "Темного рыцаря", то это вот оно самое.

Обещания

Получая кислорода меньше, чем обычно, легкие и сердце работают интенсивнее. Организм подстраивается и по-другому расходует имеющиеся ресурсы. Во время соревнований атлет снимает маску — но тело-то уже привыкло эффективно использовать каждую молекулу кислорода, и в результате повышаются сила, выносливость, скорость.

Наш опыт

Мы взяли нашего самого спортивного редактора и нарядили в маску. Первое впечатление — тренироваться труднее: "Впервые надев маску, я уже через 25 минут обычной тренировки наблюдал, как пульс подбирается к максимуму. Было ощущение, что даже во время отдыха легкие подвергаются нагрузке". Спустя несколько тренировок впечатления изменились: "Привыкнув дышать через маску, я заметил, что без нее беру больший вес и бегаю быстрее и дальше. Но в большей степени все это тренировка решимости и силы воли: понятно, что если я могу сделать над собой сверхусилие в намордник, то тем более смогу и без него". Что ж, допустим.

Ученые говорят

Гипоксические маски не улучшают физические показатели, заявляют исследователи из Университета Оклахомы (США). В ходе эксперимента они шесть недель наблюдали за курсантами военной академии, тренировавшимися в маске, и зафиксировали, что ни сила, ни выносливость не развивались у них быстрее, чем у тех, кто был без маски.

Что в итоге

Все, что делает маска, — так это затрудняет дыхание. Она не меняет состав вдыхаемого воздуха (как это происходит в горах) и ничем не помогает спортсмену. И даже наоборот — может попросту сломать технику дыхания у атлета. Наш испытуемый взял больший вес, но то же самое случилось бы и благодаря привычным тренировкам. Более простой, дешевый и эффективный способ дышать с трудом — тренироваться с еще большей отдачей.

ГОРИ ОНО ВСЁ!

Пять занятий, которые сжигают жир лучше бега

1 БЕРПИ

Один повтор — минус 1,4 ккал. А 10 повторов разгоняют твой метаболизм так же, как 30-секундный спринт на велосипеде.

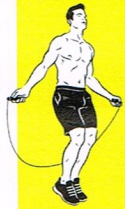
2 МАХИ ГИРЕЙ

Мощно задействованы ягодицы и квадрицепсы — каждую минуту расходуется около 20 ккал (при беге — 8–10 ккал).

3 ГРЕБЛЯ

За получасовую сессию средний мужик расходует 377 ккал. К тому же бег не делает V-образную спину, ведь так?

4 ПРЫЖКИ



Прыжки через скакалку в среднем темпе — от 100 до 120 прыжков в минуту — сжигают 13 ккал в минуту.

5 БЕГ НА ЛЫЖАХ

Особенно по холмистой местности. За счет нагрузки на руки ты тратишь около 12 ккал каждую минуту.

P.S. СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ПИВЕ ФЛАВОНОИД 8-PN БОРЕТСЯ С УСТАЛОСТЬЮ МЫШЦ, НО ДЛЯ ЭФФЕКТА НУЖНО ВЫПИТЬ 73 ЛИТРА

ФОТО: MITCH MANDEL; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BEN MOUNSEY

Теперь со вкусом

При всех прелестях куриной грудки у нее есть один печальный минус: она безвкусная. Ну правда. Как исправить ситуацию — сейчас расскажем.

А

Выбери усилитель вкуса

Ингредиентов много не потребуется: на каждую грудку — 1–2 ст. л. готового наполнителя. Выбери один из трех вариантов и хорошо все смешай.

ВАРИАНТ 1:
сыр рикотта + порубленный зеленый лук + мелко порезанные розмарин и чабрец

ВАРИАНТ 2:
слегка обжаренный шпинат (охлажденный) + сыр фета + кедровые орешки

ВАРИАНТ 3:
мелко порезанный чеснок + порезанные анчоусы + порубленная петрушка

Б

Упакуй грудь правильно

Чтобы пустое мясо приобрело богатый вкус и стало сочным, тебе потребуется куриная грудка с кожей.

1. Положи грудку на чистую поверхность и с широкого края пальцами отдели кожу от мяса — так, чтобы получился вместительный "карман".

2. Приготовленный наполнитель запихни под кожу и протолкни пальцами поглубже. Хорошенько распредели его по всему "карману".

В

Обжарь, потом запеки

Тебе ведь хочется и корочку хрустящую, и чтобы мясо сухим не стало, так? Мы знаем, как этого добиться.

1. ПОДГОТОВКА
Полностью подготовленные грудки с набитыми "карманами" оставь при комнатной температуре минимум на полчаса — для того чтобы они потом прожарились равномерно. Непосредственно перед обжаркой промокни их бумажным полотенцем.

2. ОБЖАРИВАНИЕ
Включи духовку нагреваться до 190°С. Тем временем поставь на средний огонь чугунную сковородку (или любую, подходящую для духовки). Когда нагреется, плесни в нее 2 ст. л. растительного масла и клади грудки — кожей вниз. Жарь 3–4 минуты (кожа должна стать коричневой корочкой), потом переверни и жарь еще 3–4 минуты.

3. ЗАПЕКАНИЕ
Сними сковородку с плиты и отправляй в разогретую духовку. Доставать ее оттуда можно будет минут через 20. Приятного аппетита.

P.S. НЕ НАЛЕГАЙ НА КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ: В ЭТИХ МАЛЫШАХ 673 ККАЛ НА 100 Г. ЗАТО МНОГО БЕЛКА: 11,6 Г НА 100 Г

ФОТО: SAM KAPLAN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: MICHAEL HOEWELER

СМОТРИ НЕ ПЕРЕСМОТРИ

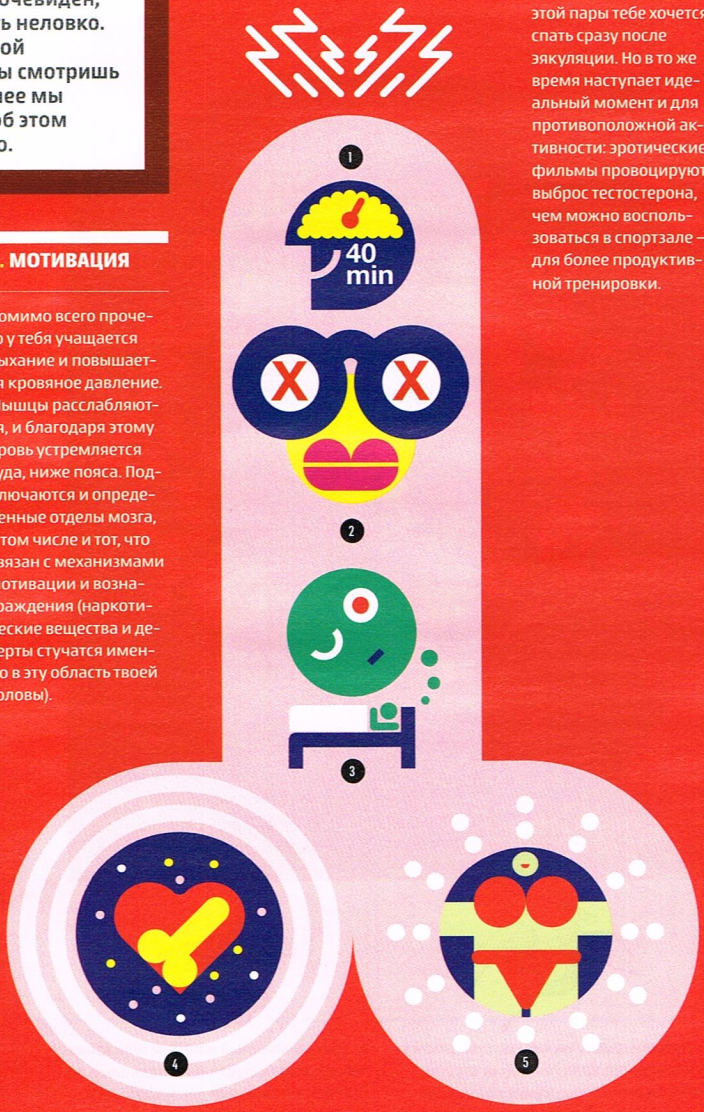
Есть такие вопросы, ответ на которые настолько очевиден, что их даже задавать неловко. Например: что с тобой происходит, когда ты смотришь порно? И тем не менее мы можем рассказать об этом немало интересного.

1. МИНУТНОЕ ДЕЛО

Начнем с развенчивания мифов. "В мозгу не существует специальной области, связанной с просмотром порнографии, — рассказывает доктор Николь Прауз, ведущий исследователь в Лаборатории сексуальной психофизиологии и эмоциональной неврологии (SPAN). — Мозг тех, кто смотрит на секс, выглядит так же, как мозг тех, кто им занимается. Во время просмотра порно у человека вырабатывается гормон привязанности окситоцин (как во время реальной близости) — в частности из-за него тебя тянет смотреть эти ролики снова и снова. По некоторым данным, мужчины тратят на фильмы для взрослых в среднем около 40 минут в неделю. Но я бы не бралась утверждать, что существуют хоть сколько-нибудь реалистичные подсчеты".

2. МОТИВАЦИЯ

Помимо всего прочего у тебя учащается дыхание и повышается кровяное давление. Мышцы расслабляются, и благодаря этому кровь устремляется туда, ниже пояса. Подключаются и определенные отделы мозга, в том числе и тот, что связан с механизмами мотивации и вознаграждения (наркотические вещества и десерты стучатся именно в эту область твоей головы).



3. СПАТЬ ИЛИ ЖАТЬ?

Когда дело сделано, в мозгу вырабатывается лихая химическая смесь — гормоны пролактин и вазопрессин. Именно из-за этой пары тебе хочется спать сразу после эякуляции. Но в то же время наступает идеальный момент и для противоположной активности: эротические фильмы провоцируют выброс тестостерона, чем можно воспользоваться в спортзале — для более продуктивной тренировки.

4. НЕДОИЗМЕНА

Вырабатывается и дофамин — гормон удовольствия. "Его задача в том, чтобы вызывать у тебя позитивные ассоциации: мы должны сделать это снова! — объясняет Николь Прауз. — Но при этом на дофамине может быть замешан сложный эмоциональный коктейль. Например, ты чувствуешь удовольствие — и вину за него. Скажи спасибо царящим в обществе предрассудкам". А вот перед партнершей или женой тебе вообще не должно быть стыдно. Есть исследования, в которых говорится, что любители порнографии меньше склонны изменять.

5. ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ

Да, у порнографии есть такая способность — поднимать настроение. Но это не всегда работает, и даже наоборот — особенно если видеоролики заменяют тебе отношения в реальной жизни. Исследователи связывают чрезмерное пристрастие к порнографии с повышенной тревожностью и компульсивным поведением. Что значит "чрезмерное" — точно тебе никто не ответит. Николь Прауз вот советует не выходить за рамки двух часов в неделю.

P.S. 90% РОССИЯН ОТРИЦАТЕЛЬНО ОТНОСЯТСЯ К ТОМУ, ЧТО ДОСТУП К ПОРНО В ИНТЕРНЕТЕ ОТКРЫТ ВСЕМ (ВЦИОМ)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER GRUNDY

Очень большое кино

Уже давно мы перестали удивляться тому, что сериалы вышли на уровень лучшего полнометражного кино. Уже устали следить за новинками. А они все выходят и выходят. Не надоело?

42%
Не надоели. Это идеальный кино-формат для повседневной жизни
45%
Я не смотрю сериалы
А НЕ НАДОЕЛИ ЛИ ТЕБЕ ТЕЛЕСЕРИАЛЫ?
13%
Надоели. С ними не хватает времени ни на большое кино, ни на что другое

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1094 респондента

57

лет (с 1952 по 2009 год) транслировался самый долгий в истории телевидения сериал "Путеводный свет". Стартовав еще как радиопостановка в 1937 году, шоу финишировало в общей сложности на 18 262-м эпизоде.

► В июне этого года журнал Empire опубликовал рейтинг лучших телесериалов всех времен. Кто оказался на первом месте из 50? "Прослушка". А прошлогодний рейтинг ста лучших по версии The Hollywood Reporter возглавили "Друзья". Зато и в том, и в другом списке на втором месте — "Во все тяжкие", и это правильно.

► Телевидение опасно. В ходе исследования, затянувшегося на целых 14 лет, стало ясно: люди, которые смотрят телевизор 3–4 часа в день, повышают риск преждевременной смерти на 15% — по сравнению с теми, кто (почти) не смотрит ТВ. Полюбуйся, как повышают риск смертельного исхода даже два часа сидения перед экраном в день.

ПРИЧИНА СМЕРТИ	ВОЗРАСТАНИЕ РИСКА, %
ДИАБЕТ	56
САМОУБИЙСТВО	43
БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА	35
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ	33
ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ	28
ПНЕВМОНИЯ	24
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА	23
РАК	7

AMERICAN JOURNAL OF PREVENTIVE MEDICINE

► Самый ожидаемый телесериал по версии "Кинопоиска" — The Defenders, "Защитники" (премьера намечена на 2017-й, в производстве — 8 серий). Это очередная экранизация комиксов Marvel, главные действующие существа в которой — Сорвиголова, Джессика Джонс, Люк Кейдж и Железный Кулак.
KINOPOISK.RU

► Компания Netflix — поставщик и производитель телевизионных шоу ("Карточный домик" и "Оранжевый — хит сезона" — их рук дело) — проанализировала, как мы смотрим сериалы, и выяснила, что мы любим смаковать, а что заглатываем огромными порциями. Данные о просмотре 100 различных сериалов более чем в 190 странах мира показали: зрители смакуют (то есть проводят у экрана менее двух часов за раз) прежде всего разудалые комедии "Конь БоДжек", "Несгибаемая Кимми Шмидт"), политические "Родина", "Карточный домик") и исторические драмы ("Безумцы", "Нарко"). А вот больше двух часов за раз тратят обычно на триллеры ("Декстер", "Сыны анархии"), ужасы ("Американская история ужасов", "Ходячие мертвецы") и научную фантастику ("Под куполом", "Восьмое чувство").
MEDIA.NETFLIX.COM

P.S. В 2015-М АССОЦИАЦИЯ ПРОДЮСЕРОВ КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ ЛУЧШИМ РОССИЙСКИМ СЕРИАЛОМ НАЗВАЛА "ЛЕНИНГРАД 46"

ФОТО: МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ"

ПОИГРАТЬ

С 1 СЕНТЯБРЯ*

"Джейсон Борн"

Пятая часть похождений агента ЦРУ, страдающего потерей памяти и пытающегося найти ответ на вопрос, кто он такой. Выглядит многообещающе: раскачанный Мэтт Дэймон снова исполняет главную роль, а в режиссерском кресле восседает Пол Гринграсс. На экране также можно увидеть Томми Ли Джонса и Венсана Касселя.

С 8 СЕНТЯБРЯ

"Чудо на Гудзоне"

15 января 2009 года самолет Airbus A320 совершил аварийную подсадку на реку Гудзон, никто не пострадал. Клинт Иствуд, чей предыдущий фильм "Снайпер" сорвал банк в кинопрокате, продолжает исследовать феномен американского героизма и в этот раз обращается к подвигу капитана воздушного судна Чесли Салленбергера (Том Хэнкс).

С 22 СЕНТЯБРЯ

"Великолепная семерка"

Вестерны в последние годы претерпели нечто вроде ренессанса и теперь борются за кошельки зрителей на равных с экранизациями комиксов. Очередной релиз — ремейк вечной классики под руководством режиссера "Тренировочного дня" и "Левши" Антуана Фукуа. В ролях: Дензел Вашингтон, Крис Пратт, Винни Джонс, Итан Хоук и др.

ПОСЕТИТЬ

10–11 СЕНТЯБРЯ

5-й Международный фестиваль "Яркие люди"

МОСКВА, ЦПКИО ИМ. ГОРЬКОГО

Центральное событие фестиваля — созданный совместно с французским уличным театром Remue Ménage спектакль "Легенды ветра". На площади более 10 000 м² развернется шоу с гигантскими летающими фигурами, масштабными декорациями, джамперами, воздушными акробатами и оперной певицей — богиней природы, катающейся на четырехметровой Луне (размах действа должен впечатлить). Помимо "Легенд" на потеху публике будут показаны еще более десятка уличных представлений самого разного толка — от ретроцирка до светового перформанса.

10–11 СЕНТЯБРЯ

Исторический праздник "Гатчинская быль"

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК "ГАТЧИНА"

"Гатчинскую быль" проводят впервые, но собираются сделать ежегодным напоминанием о богатой истории этих мест. Поводов нашлось сразу три: 250 лет с начала строительства знаменитого Гатчинского дворца, 220-летие города и 75 лет с начала Великой Отечественной (Гатчина — город воинской славы). Тема 10 сентября — "Развлечения аристократии XVIII века" (парад в костюмах той эпохи, старинные игры, фейерверк). 11 сентября — "Героические события", посвященные боям 1941 года на Ленинградском направлении (реконструкция с участием танков, кавалерии, артиллерии и колесной техники).

ПОСЛУШАТЬ

2 СЕНТЯБРЯ

Yung Lean

МОСКВА, YOTASPACE

19-летнего шведа непросто воспринимать всерьез, однако нельзя недооценить его влияние на европейский хип-хоп. Янг Лин популяризовал вездесущий клауд-рэп, разработал вместе с единомышленниками эстетику субкультуры "сэдбоев", смешал футуризм и ностальгию по началу 2000-х и привнес во все это так называемую постиронию.

12 И 13 СЕНТЯБРЯ

Gang of Four

МОСКВА, "16 ТОНН", САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, "ERARTA СЦЕНА"

В 1979-м группа из Лидса выпустила дебютный диск Entertainment!, который в истории панк-рока принято считать классикой. Сегодня из оригинального состава остался один лишь гитарист Энди Гилл, а новые пластинки по саунду ближе к индустриальному року. Однако для всех фанатов постпанка это шоу — обязательная "галочка".

Группа Moderat

14 СЕНТЯБРЯ

Moderat

МОСКВА, BUD ARENA

Берлинская супергруппа, состоящая из артиста Apparat и участников Modeselektor, славится живыми шоу: еще в 2009-м авторитетный ресурс Resident Advisor, пишущий об электронной музыке, назвал их лучшим концертным составом года. Свежую пластинку группы "III" слушатели и критики приняли прохладно, но концерт обещает быть жарким.

ReCore

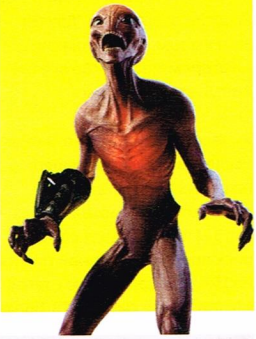
ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX ONE

Эксклюзив для Microsoft: новое творение японского игрового художника Кэйдзи Инафунэ, который долгое время был движущей силой компании Capcom и придумал серии Mega Man и Onimusha. ReCore — редкий в наше время дорогостоящий трехмерный экшен-платформер, в котором игрок управляет исследующей пустыню девушкой (компанию ей составляет целая команда роботов различного назначения). Визуально и механически ReCore напоминает классический платформер Jak 3. Отправиться в путешествие можно уже 13 сентября.

XCOM 2

ПЛАТФОРМЫ: PC, OS X, LINUX, PS4, XBOX ONE

Вторая часть успешного ремейка пошаговой тактической стратегии вышла на PC еще в феврале; сейчас же XCOM 2 наконец-то добирается до консолей. Сюжет неизменен, несмотря на то что действие между первой и второй частями разделяют 20 лет: организация под названием XCOM пытается отбиться от вторгнувшихся на Землю инопланетян. Игрок, переключаясь, управляет взводом солдат, каждый из которых наделен своими навыками и особенностями. PC-версия игры уже успела собрать восторженные отзывы в прессе.



* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S. 25 СЕНТЯБРЯ У ТЕБЯ БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОБЕЖАТЬ МОСКОВСКИЙ МАРАФОН. УСПЕЙ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

ФОТО: EAST NEWS (MODERAT)

LG X СЕРИЯ[1]

Реклама

Выбери решение для самовыражения

Инновации для лучшей жизни

LG X style[6]
ТОНКИЙ ИЗЯЩНЫЙ КОРПУС 6,9 мм

LG X power[5]
МОЩНЫЙ АККУМУЛЯТОР 4 100 мАч

LG X view[4]
ВТОРОЙ ДИСПЛЕЙ ПОСТОЯННО АКТИВНЫЙ

LG X cam[3]
ДВОЙНАЯ КАМЕРА ШИРОКОУГОЛЬНЫЙ ОБЪЕКТИВ 120°

LG X cam	Селфи-камера 8 Мп; ОС Android® 6.0 Marshmallow[7]; 5,2" FHD[8]-дисплей.
LG X view	Изящный дизайн; основная камера 13 Мп, селфи-камера 8 Мп; 4,93" HD[9]-дисплей.
LG X power	Быстрая зарядка аккумулятора; яркий HD[9]-дисплей 5,3"; тонкий корпус 7,9 мм.
LG X style	Тонкий корпус 6,9 мм; HD[9]-дисплей 5,0"; селфи-камера 5 Мп с режимом «Автосъемка».

www.lg.ru
Служба поддержки клиентов: 8-800-200-76-76.

[1] ЭлДжи Икс Серия; [2] Жизнь прекрасна; [3] ЭлДжи Икс кэм; [4] ЭлДжи Икс вью; [5] ЭлДжи Икс пауэр; [6] ЭлДжи Икс стайл; [7] Маршмэллоу; [8] ФулЭйч-Ди; [9] Эйч-Ди.

LG
Life's Good

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ИВАН КИРИЛЛОВ

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ТВОЯ ЛЕНЬ

У тебя куча отличных планов, но ты сидишь на диване, не в силах сдвинуться с места? Узнай, что мешает тебе взлететь.

У тебя есть цель в жизни? Есть мечта? Серьезно? А зачем же ты тогда весь день напролет копаешься в соцсетях, пялишься в телек, откладываешь дела “на потом”?

Ты скажешь — это лень. Мол, ну такой уж ты уродился. Лень раньше тебя появилась, и не тебе с ней тягаться. Прости, но это чушь. Лень — всего лишь красивое слово, симптом того, что у тебя внутри образовался какой-то непорядок, внутренний конфликт. И хотя мотивы лени не так очевидны, как важность твоих великих планов, зато часто они оказываются сильнее. Но если разобраться в этих самых мотивах и побороть их — то и лень сама собой куда-то денется.

Итак, выбирай — из чего состоит твоя лень.

1. Лень обыкновенная

Не дает тебе делать то, в чем ты не видишь смысла.

Один мой приятель несколько лет страдал от того, что ему стало лень работать. А ведь это была любимая работа, компания, которую он создал с нуля. Я как-то поинтересовался, зачем он вообще ходит в офис, ведь бизнес давно уже стабильно работает и без вмешательства владельца. Ответ удивил нас обоих: “Нужно же что-то делать, деньги зарабатывать!” Какие деньги? Он уже давно обеспечил и себя, и своих детей... Словом, тут мы оба поняли, что в его работе больше не было смысла — он ходил туда просто по привычке.

Теперь мой друг страстно увлекся серфингом и, чтобы поймать волну, подскакивает с постели в 4 утра, бежит пару километров с доской наперевес и лезет в по-утреннему холодную Атлан-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: KEVIN HAUFF / GETTYIMAGES.RU

тику. А недавно он так воодушевленно рассказывал мне про идею нового бизнеса, что прежнего тюфяка было просто не узнать.

КАК БОРОТЬСЯ С ЛЕНЬЮ ОБЫКНОВЕННОЙ?

Пришло время задать себе три вопроса:

А. Зачем я делаю то, что мне лень?

- если по привычке или сам не знаешь зачем, переходи к вопросу Б;
- если ты себя мучаешь, чтобы кого-то не обидеть или за деньги, ответь на вопрос В;
- если "для здоровья", "чтобы построить отношения", "чтобы научиться", "чтобы выполнить обязательства" и т.д., значит ты не просто лентяй, и тебе придется прочитать еще несколько абзацев, чтобы понять мотивы своего бездействия.

Б. Чем я действительно хочу заняться и зачем?

В. Как я могу по-другому добиться этого (поддержать отношения, заработать денег и т.д.)?

2. Отвлекаемость

Избавляет тебя от неприятных усилий, чтобы получить немедленное удовольствие.

Я в этом и сам чемпион! Нужно думать, писать статью, переписывать — а-а-а! Да, когда закончу, я буду молодцом и будет приятно... Но ведь это потом! А выпить кофе и съесть чего-нибудь можно прямо сейчас! Или заглянуть в Facebook, или сыграть во что-нибудь в телефоне — там простое усилие вознаграждается простым результатом: скролишь — видишь, чем заняты друзья, кликаешь — шарики лопнули. Быстро, приятно... Страшно подумать, сколько времени на это уходит!

КАК БОРОТЬСЯ С ОТВЛЕКАЕМОСТЬЮ?

Удовольствие — сильный мотив. Грех им не воспользоваться в своих же интересах. Как?

Во-первых, полезно перенять принцип, который используют игры и социальные сети, чтобы ты не мог от них оторваться. Итак, разбей любое дело на простые, быстро и легко выполнимые задачи — на них проще решиться. Радость пусть маленькой, но победы обеспечит тебе драйв, и если следующий шаг запланирован, то никто тебя уже не остановит.

Во-вторых, используй маленькие удовольствия, чтобы наградить себя за каждую маленькую победу. Куда приятнее работать, зная, что за выполнение следующих пары-тройки пунктов в расписании тебя ждет наслаждение ароматным кофе. И конечно же, нужно в конце каждого дня дать себе полноценный приятный отдых, а по окончании каждого крупного проекта порадовать себя чем-то особенным.

3. Забастовка

Она же "обида", "борьба за справедливость" — вид лени, вызванный желанием, чтобы окружающие наконец поняли, как много ты для них делал, и позаботились о тебе.

Ведь обидно, когда пашешь с утра до вечера, а все — босс, жена, дети — воспринимают это как должное и ждут от тебя чего-то большего. Ты злишься, но ничего не говоришь, чтобы оставаться хорошим парнем или потому что уже пробовал и нарвался на неприятности. Ты продолжаешь брать на себя обязательства и стремиться к большему, чтобы оставаться крутым, — вдруг они заметят. Но они как всегда чем-то недовольны. И тогда ты обижаешься, саботируешь, отказываясь от собственной выгоды и успеха. Теперь-то они поймут!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К СПРАВЕДЛИВОСТИ?

Если ты часто обижаешься, взываешь к совести и справедливости или раздражаешься, когда тебя о чем-то просят, то, возможно, тебе помогут эти два вопроса.

А. Для кого ты ставишь свои цели и добиваешься их?

- если для себя, то просто нечестно ждать, что еще и они это оценят;
- если для "них", кто бы это ни был, — переходи к следующему вопросу.

Б. Чего ты от них ждешь взамен?

- если ты можешь это сделать для себя сам, то делай — никого не жди;
- если ты не можешь сделать этого сам, просто и честно расскажи о своих чувствах. Не требуй, не предъявляй претензий — просто скажи. Люди готовы о тебе позаботиться, но они не любят, когда на них нападают или навешивают чувство вины, поэтому благодари тех, кто тебе помогает и уважай нужды и обстоятельства тех, кто тебе отказал. Они будут тебе благодарны за то, что ты не пытался ими манипулировать, и, когда смогут, охотно откликнутся на твои просьбы.

4. Прокрастинация

Умение изображать кипучую деятельность, занимаясь ерундой, и не делать того, что важно, — чтобы избежать неудач и критики, сохраняя таким образом веру в себя.

Недавно я консультировал успешного молодого человека, который должен был подготовить свой первый отчет в новой должности, но не мог написать ни строчки. Он был в панике и, чтобы справиться со стыдом от своего бездействия, хватался за какие-то неважные дела. Оказалось, что бедняга боялся не оправдать оказанного ему доверия и не знал, чего именно от него ждут. Когда я предложил ему просто задать начальству уточняющие вопросы и выяснить, по каким критериям будут оценивать моего клиента, он просиял, хотя и был немного смущен тем, что сам до этого не додумался. Разговор с начальством все прояснил, и отчет прошел замечательно.

КАК ПОБОРОТЬ ПРОКРАСТИНАЦИЮ?

Поймав себя на том, что ты не можешь приступить к работе, боясь не оправдать свои или чужие ожидания, просто уточни: чего от тебя хотят. Прослыть занудой куда лучше, чем провалить задание.

Итак, теперь ты знаешь, что мотивация есть не только у твоих амбициозных целей, но и у лени, мешающей их достичь. А еще у тебя есть надежные ориентиры для понимания причин твоего бездействия и несколько проверенных способов сломать этот барьер. Удачи! ■

ОБ АВТОРЕ

Иван Кириллов

кандидат медицинских наук, психиатр, психотерапевт, член редакционного совета International Journal of Psychotherapy. Издательство "Альпина Паблишер" выпустило книгу Кириллова "Стресс-серфинг: Как перестать бояться стресса и обратить его себе на пользу" — спрашивай в магазинах города.

ТЕКСТ:
МАРК БЕЙЛИ

СПОРТ

ВОЙДИ В ЛИГУ ЧЕМПИОНОВ

Профессиональные футболисты научились повышать свои показатели с помощью людей в белых халатах (и мы сейчас не о допинге). Давай возьмем их секреты на вооружение.

Для кого-то футбол — это просто игра, для кого-то — настоящая религия. Но для лучших игроков и тренеров мира, футбол — это наука. Они разбирают матчи и тактику до мельчайших деталей, выстраивают диеты по результатам десятков анализов и планируют тренировки на основе огромного объема данных о текущем и расчетном состояниях футболистов. Над столь скрупулезным подходом можно было бы смеяться, если бы не одно но: он работает. Специально для тебя MH собрал команду специалистов из топ-клубов британской премьер-лиги. Раз в неделю выполняй эти упражнения, и мы гарантируем: скоро ты превратишься в настоящий кошмар для любого соперника.

ПРИШПОРЬ СЕБЯ

Глава отдела спортивной медицины клуба "Тоттенхэм Хотспур" Сэм Эрит рассказал, как его пациенты улучшают свою гибкость и подвижность. Записывай!

1. Встань за спиной одного из игроков своей команды, а два других пусть расположатся перед ним лицом к тебе (представь, что тот, кто к тебе спиной, — центр часового циферблата; тогда ты на цифре 6, а они — на отметках 11 и 1).
2. Игроки 1 и 11 будут поочередно посылать тебе мяч: ты приставным шагом выскакиваешь из-за спины закрывающего тебя игрока (лучше не по прямой, а зигзагом) и принимаешь мяч; мяч надо не просто получить, а пробить по нему с лету, стараясь попасть по снаряду той частью бутсы, где находятся шнурки.
3. Поочередно выскакивай то справа, то слева от игрока, и пусть игровой снаряд тебе подают с каждым разом все выше, чтобы ты проработал гибкость бедер, технику удара и контроль мяча обеими ногами.
4. Теперь повернись на 90° и попробуй сыграть боком, ударяя с лету внешней стороной стопы ("шведкой"), чтобы проработать гибкость двуглавых мышц бедра.

НЕ ДАЙ ТРАВМАМ ИСПОРТИТЬ СЕЗОН

Сэм Эрит из "Тоттенхэм Хотспур" знает, как обойтись без профессиональных болезней в любое время года.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК ГОЛЕНОСТОПА
...от повышения нагрузок в начале сезона
ПРОФИЛАКТИКА
"Делай прыжки вперед на одной ноге, задерживаясь в конечной точке на пять секунд. Поменяй ноги, а потом попробуй другие варианты: например, прыжки назад".
РАСТЯЖЕНИЕ ДВУГЛАВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА
...из-за холода и мышечной усталости
ПРОФИЛАКТИКА
"Встань на колени, зафиксируй положение ног и наклонись вперед как можно дальше, подстраховывая себя руками". Сделай три подхода по 15 повторов.
ТРАВМЫ ПРИВОДЯЩЕЙ МЫШЦЫ
...из-за накопившейся мышечной усталости
ПРЕДОТВРАТИ
"Ляг на спину и удерживай мяч между бедер, потом оторви бедра от пола и задержись в этом положении на пять секунд".
АВГУСТ
СЕНТЯБРЬ
ОКТЯБРЬ
НОЯБРЬ
ДЕКАБРЬ
ЯНВАРЬ
ФЕВРАЛЬ
МАРТ
АПРЕЛЬ
МАЙ

ИГРАЙ ГОЛОВОЙ

Настройся на победу с помощью спортивного психолога Брэдли Буша.

▸ **ЯЗЫК** Ругая себя последними словами за каждую ошибку, ты лишь загоняешь себя в угол. В ответ на твою досаду в организме выделяется гормон стресса кортизол, который мешает принимать четкие решения. Сохраняй позитивный настрой до конца!

▸ **ЭМОЦИИ** Гнев может переполнить твой мозг, но его интенсивность нетрудно снизить, просто сказав себе: "Я в гневе". Даже просто признав этот факт, ты уже почувствуешь себя спокойнее.

▸ **ВНИМАНИЕ** Думай о том, на что ты реально можешь повлиять, а не об ошибках судьи. Сосредоточься на том, как ты двигаешься, как занимаешь позицию, как расходуешь энергию. Ну и о времени не забывай.

▸ **ФИЗИОЛОГИЯ** Язык твоего тела влияет на твой настрой: если понуришь голову, то активность мозга тут же снизится. Не допускай, чтобы твои глаза опускались ниже уровня углового флажка.

РАЗВИВАЙ ВИДЕНИЕ ПОЛЯ

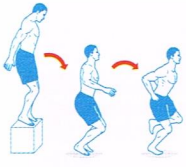
Иногда диву даешься, как звезды футбола в разгар борьбы успевают и мяч контролировать, и видеть, куда смещаются партнеры. Шерил Калдер, тренер зрения (да-да, бывают и такие), сейчас тебя научит этому умению.

А "Повесь какую-нибудь старую обложку Men's Health на стену на уровне глаз в шести метрах от себя, а обложку последнего номера держи перед лицом на расстоянии 30–40 сантиметров, — говорит Калдер. — Сфокусируйся на заголовке на дальней обложке".

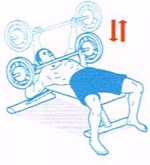
Б "Теперь быстро переведи взгляд и сфокусируйся на ближней обложке. Потом повтори". Делай это упражнение 4-5 дней в неделю по одной минуте пять раз в день. Это приучит тебя быстро оценивать и то, что происходит прямо перед тобой, и то, как развиваются события на другом участке поля. Если не будешь лениться, то по видению поля скоро сможешь сравниться с Иньестой.

ОСВОЙ ФУТБОЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Хочешь так же уверенно ускоряться и мощно выпрыгивать в борьбе за верховой мяч, как Криштиану Роналду, а потом гордо срывать с себя футболку, ослепляя девушек на трибунах? Вот твоя тренировка — действуй!



1 Прыгни с ящика, приземлись на обе ноги, тут же отпрыгни вбок на одной ноге. Задержись, балансируя на ней, и потом быстро перейди на спринт. Это упражнение поможет тебе в игре отрываться от опекающих тебя игроков команды противника.



2 "Сделай восемь 15-секундных спринтов с перерывами на отдых (тоже по 15 секунд)", — велит Сэм Эрит из "Тоттенхэм Хотспур". Добавь в спринты резкие изменения направления, чтобы еще немного усложнить жизнь тем, кто рискнет преследовать тебя на поле.

3 "Теперь с тебя пять жимов лежа, шесть отжиманий на мяче и девять повторов тяги к груди", — загибает пальцы тренер команды "Уэст Хэм" Мэтью Монте-Коломбо. Будешь делать, как он говорит, и научишь свое тело быстрее восстанавливаться после резких ускорений во время матча.

4 Победи усталость с помощью силы ног. "Добавь к своей тренировке три подхода по шесть приседаний на одной ноге и шагающие выпады, и ты сможешь бегать за мячом даже в добавочное время, когда у половины игроков через шаг сводит ноги", — говорит Эрит.

ПОПРОБУЙ ЗАВТРАК АРИСТОКРАТА

Правила питания от главы отдела спортивной медицины клуба "Челси" Ника Броада.

▸ **ПИЩА ДЛЯ УМА** "Наши игроки утром, днем и вечером получают идентичные (по объему и пищевой ценности) дозы: углеводов (для энергии), белков (для восстановления мышц), овощей и фруктов, а также здоровых жиров (для повышения иммунитета и стимуляции мозга)", — говорит Броад. Вот пример меню на день:

▸ **ЗАВТРАК** Скумбрия с тостом из цельнозерновой муки, потом клубника и черника.

▸ **ОБЕД** Паста из цельнозерновой муки, сибас, три цветных овоща с оливковым маслом.

▸ **УЖИН** Ролл с курицей, перцами, авокадо и красным луком. ■

ФОТО: MARCO VITTUR; МОДЕЛЬ: ROB MEAD; ОДЕЖДА: ADIDAS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

www.colins.ru

реклама 16+

COLIN'S

ДЖИНСЫ
2.990₽

COLIN'S
JEANS FEST

ВЫИГРЫВАЮТ ВСЕ!

С 26 августа по 18 сентября в COLIN'S ежегодный шопинг-фестиваль Jeans Fest. При покупке джинсов получи гарантированный подарок: карту со скидкой от 20 до 50%, джинсы, футболку или рубашку.

*Информацию об организаторе мероприятия, сроках, месте и правилах проведения акции, количестве подарков, месте, порядке и сроках их получения можно узнать у продавцов-консультантов и на сайте www.colins.ru.

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СЕВЕРНАЯ СТЕНА ЭЙГЕРА

Знаменитый и смертельно сложный альпинистский маршрут на вершину небольшой горы в Швейцарии

1. Что это

Гора Эйгер (высота — 3970 м) в Бернских Альпах, Швейцария. Здесь есть несколько десятков путей наверх, но самый сложный — по Северной стене.

Во всех международных классификациях этот маршрут обозначен самой высшей категорией сложности (в российской, например, это 6Б). Средний угол наклона стены — 75 градусов, есть участки, где уклон увеличивается до 82. Большая часть скальной породы покрыта льдом, поэтому почти все время альпинисты двигаются в кошках. Места под палатку нет, поэтому спят восходители на узких выступах скалы ("полочках"), закрепившись там с помощью страховочных веревок.

2. Лезут на стену

Четыре дня — столько в 1938 году потребовалось Генриху Харреру, Андерлю Хекмайру, Фритцу Каспареку и Людвигу Вёргу (все из Германии), чтобы первыми в мире пройти на вершину Эйгера по Северной стене.

До этого момента альпинисты из разных стран в течение четырех лет многократно и безуспешно пытались покорить стену. Постепенно, с развитием альпинистского снаряжения, люди стали тратить на восхождение все меньше времени.

3. Вверх за рекордом

2 часа 28 минут — этот рекорд одиночного восхождения поставил швейцарец Даниэль Арнольд 20 мая 2011 года.

6 августа 2008 года американский соло-скалолаз Дин Поттер пролез по Северной стене Эйгера без страховки, захватив с собой на случай падения парашют для бейсджампинга. По окончании восхождения Дин спрыгнул с вершины с парашютом. ■

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

15

ЧЕЛОВЕК ПОГИБЛО ВО ВРЕМЯ 67 ПОПЫТОК ПОКОРИТЬ СТЕНУ С 1934 ПО 2015 ГОД (ИСТОЧНИК: WIKIPEDIA)

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

МИХАИЛ ЯРИН, ЭКСПЕРТ МН ПО ЭКИПИРОВКЕ И СНАРЯЖЕНИЮ

В августе 1997 года вместе альпинистом Валерием Бабановым забрался по Северной стене Эйгера. "Вначале было очень страшно. Я сразу четко понял, что могу не вернуться обратно. Ну а потом началась привычная работа, стало спокойнее. Целыми днями ты лезешь по камням и льду, а в тебя сверху часто летят куски скал, большие, как минометные снаряды, маленькие свистят рядом словно пули. На второй ночевке спали, сидя на узкой "полочке". Было весело: я заснул и свалился вниз, повис на страховочных веревках. А на вершину мы зашли на третий день. В пути я встретил свой 28-й день рождения. Стена определила мою дальнейшую жизнь. Я мог бы двигаться дальше в альпинизме, получить мастера спорта, покорить еще какую-нибудь вершину. Но — отказался. После Эйгера понял — пропал драйв, а в горах без драйва нельзя, иначе ты просто труп".

АНАТОЛИЙ МОШНИКОВ, АЛЬПИНИСТ

Руководил группой из пяти русских восходителей. До вершины они добрались в феврале 1997 года. "...Погода не становится лучше, часто приходится отогревать руки и ноги. А еще застываешь под холодным душем из снега, который лавинами обрушивается на нас сверху, вздрагиваешь от ударов кусочков льда, которые стучат по каске. Но лезем все равно. Скалы скользкие и холодные, иногда возникает ощущение, что отсюда не выбраться никогда, что ниточка, которая связывает нас с теплом оставшегося внизу человеческого мира, становится все тоньше..."

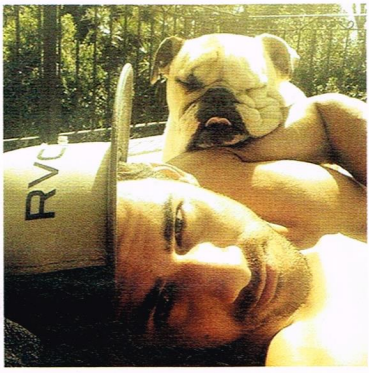
ЕЩЕ ТРИ КУЛЬТОВЫХ И СЛОЖНЫХ АЛЬПИНИСТСКИХ МАРШРУТА КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ 6Б:

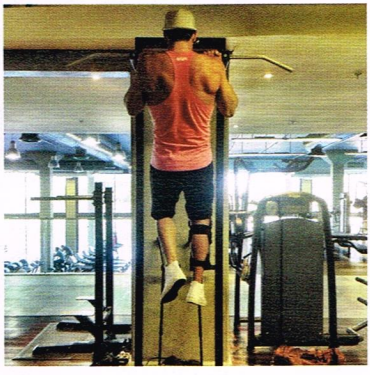
1. США
Маршрут "Нос" на скалу Эль-Капитан (2307 м)

2. ФРАНЦИЯ
По северо-западной стене на гору Пти-Дрю (3730 м)

3. КИРГИЗИЯ
Восхождение по северной стене на пик Аксу (5217 м)

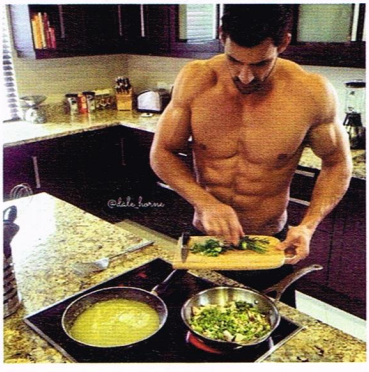
ТЕКСТ:
АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ





ИДЕНТИФИКАЦИЯ ХОРНА

В 2011 году Дэйл Хорн, занимающий директорское кресло в конторе, далекой от мира кубиков на животе, победил у себя на родине в конкурсе "Попади на обложку МН". Так он и начал свое путешествие по обложкам журналов мира, и вот — добрался до России.



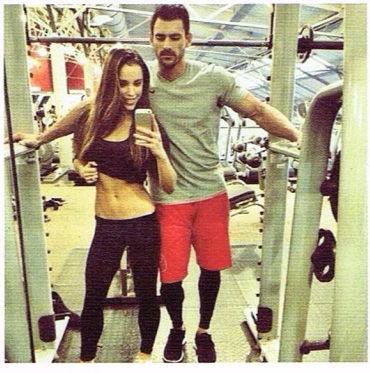


ФОТО: INSTAGRAM.COM/DALE_HORNE

СПРАВКА МН

Дэйл Хорн

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

РОСТ: 187 СМ

ВЕС: 87 КГ

ГДЕ ЖИВЕТ: ЙОХАННЕСБУРГ, ЮАР (РОДИЛСЯ В ДУРБАНЕ)

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР В КОМПАНИИ WHISTLE BLOWERS (ПРЕДОСТАВЛЯЕТ УСЛУГИ В СФЕРЕ КОРПОРАТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ)

ЖЕНА: АНДЕН ХОРН

СОБАКА: БУЛЬДОГ РОККО

1
Об образе жизни

"Я встречал немало людей, у которых вес скачет похлеще курса акций на бирже. Сначала они изводят себя недоеданием, чтобы "быть в форме", потом срываются и обжираются, потом все по новой. Они не понимают главного: речь идет не о том, чтобы потерпеть ограничения в течение одного месяца, трех или полугода. Речь о том, чтобы привыкать к новому образу жизни. Навсегда. Только в этом случае ты сможешь позволить себе иногда и мощное застолье, и кутеж с друзьями — потому что в остальном твоя жизнь будет складываться из другого. И это "другое" должно доставлять тебе удовольствие".

2
О женщине

"Все, чего я добился за последние года четыре, — все это благодаря Анден. Бывают такие дни, когда не то что зарядку делать не хочется, а даже просто просыпаться. Но если с самого утра рядом с тобой такая бодрая девушка, как Анден, ты забываешь про все "не хочу" и бежишь в спортзал — вслед за ней. Да и вообще, заниматься любимым делом с любимым человеком — это ж круто. Это лучшая мотивация".

3
О лучшей еде

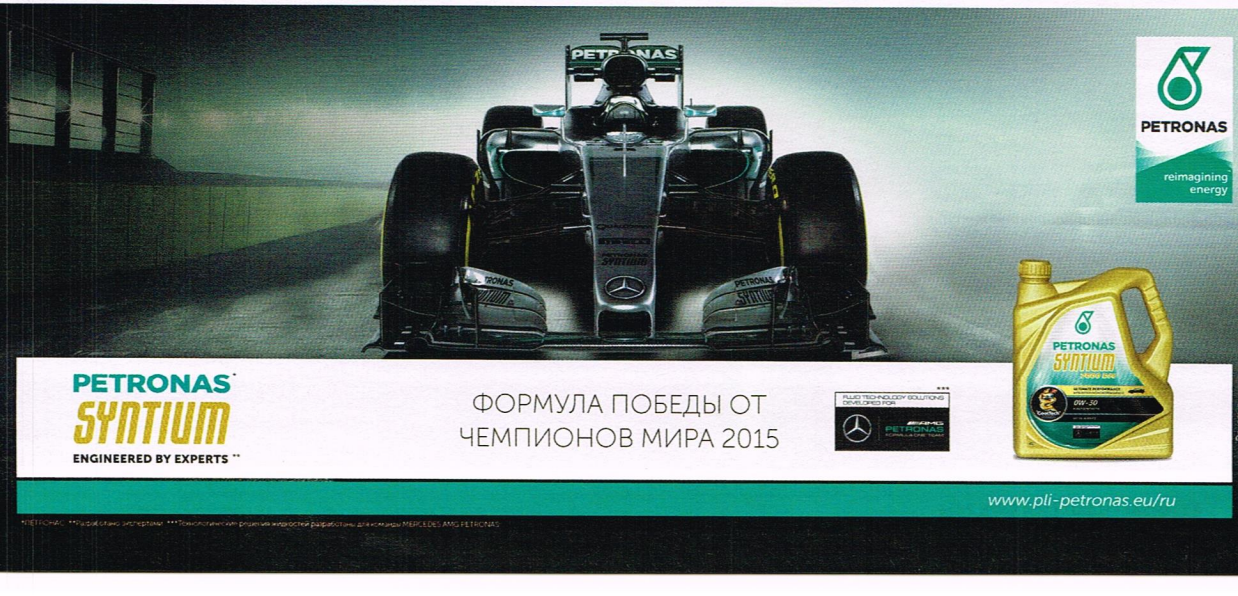
"Завтрак: овсяные хлопья. Обед: курица и батат либо тунец с авокадо. Ужин: протеиновый коктейль, лосось с овощами. И поменьше сахара! Хочешь сладенького — сделай оладьи по сто раз проверенному рецепту. Смешиваешь белок восьми яиц, диабетический клубничный джем и несколько мелко порезанных свежих ягод клубники — и вперед. Беспроигрышный вариант!"

4
О вдохновении

"Один из моих лучших друзей и по совместительству мой тренер Дилан Саркис (его, увы, не стало шесть лет назад) — вот кто главная причина моей сегодняшней формы, моего отношения к жизни. Как-то в зале он познакомил меня с парнем, который буквально за месяц до этого стал героем обложки Men's Health. И я говорю потом: "Сколько же требуется времени и усилий, чтобы добиться этого?" А он отвечает: "Да в чем проблема-то? Времени у тебя навалом. Вопрос в том, на что ты его потратишь". Конечно, не он один вдохновлял меня, но именно благодаря ему я поверил в свои силы. Кто-то похожий обязательно должен быть в твоей жизни".

5
О тренировках

"Мои любимые — упражнения на ноги. Одни считают их не такими уж и важными, другие — вообще их избегают, а мне смешно смотреть на этих крепышей на цыплячьих ножках. Чувствую, что отлично провел время в зале, если уделяю достаточно времени ногам". ■



ТЕКСТ: ИЭН КЕРНЕР

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ РАНО

Перед тобой четыре проверенных способа справиться с преждевременной эякуляцией. От человека, который сам страдал от секса — а теперь наслаждается им.

ОБ АВТОРЕ

ИЭН КЕРНЕР

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ, СЕКС-ТЕРАПЕВТ И ЭКСПЕРТ ПО ОТНОШЕНИЯМ, АВТОР КНИГ SHE COMES FIRST ("СНАЧАЛА КОНЧАЕТ ОНА"), SEX RECHARGE ("СЕКС-ПЕРЕЗАГРУЗКА"), 52 WEEKS OF AMAZING SEX ("52 НЕДЕЛИ ВОСХИТИТЕЛЬНОГО СЕКСА")

Как мужчина, страдавший от преждевременной эякуляции, я мог бы привлекать внимание зевак эпитафией на своей могилке: "Пришел. Увидел. Поспешил". Иногда я кончал еще до того, как успевал снять трусы, так что о сексе можно было забыть. Я избегал свиданий. Интим для меня был равен унижению и внеплановой стирке одежды.

Преждевременной эякуляцией (ПЭ) называется оргазм, наступающий в течение 60 секунд после проникновения, и, как уверяют исследователи из Малайзии, около 40% мужчин сталкиваются с похожей проблемой разной степени выраженности. И надо признать, что ПЭ может полностью уничтожить твою сексуальную жизнь. Я справился со своими трудностями ближе к 30 годам, но именно благодаря им я решил стать секс-терапевтом и написать книгу под названием (безо всякой иронии) "Сначала кончает она". С тех пор я помог тысячам мужчин забыть о ПЭ как о страшном сне. Что я понял: любой может научиться продлевать половой акт. Опробуй эти простые советы сегодня же вечером и получай удовольствие дольше, чем обычно.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

1

Спрей-анестетик

Если презерватива недостаточно (а он по-любому снижает чувствительность пениса), попробуй продающийся в аптеках без рецепта спрей-анестетик с лидокаином. В одном исследовании 74% мужчин, использовавших такой спрей, смогли продержаться дольше двух минут, тогда как в группе, получавшей плацебо, такой показатель был лишь у 22%. В нашем совместном с доктором Кристен Марк исследовании мы обнаружили, что многие мужчины, использовавшие спрей-анестетик, могли продержаться аж 11 минут. Тебе потребуется всего 2-3 пшика: он быстро впитывается, и твоя партнерша точно не онемеет от удивления, почему все так быстро закончилось. Поэкспериментируй во время мастурбации — сперва одно нажатие, а потом два, чтобы понять, какая доза нужна именно тебе.

2

Техника мини-оргазма

Выполняй такое упражнение: мастурбируй почти до самого финала, но за несколько мгновений до — останавливайся. Мужской оргазм состоит из двух фаз: эмиссии (когда сперма загружается в уретру) и эякуляции (когда она выталкивается). Тебе надо достичь фазы эмиссии и почувствовать одно-другое сокращение мышц малого таза, но при этом не доводить себя до полноценной эякуляции. Такой вот мини-оргазм срабатывает как выпускной клапан, ослабляя напряжение в твоем пенисе и замедляя процесс, который в науке зовется сексуальной реакцией. То есть эякуляция вроде бы почти была — но при этом ты можешь продолжать половой акт. Тебе потребуется практика, чтобы начать использовать этот прием во время секса, но это ведь не самое плохое домашнее задание, да?

3

Пенис как секс-игрушка

Перпендикулярные секс-позы (это когда между твоим членом и ее влагалищем образуется прямой угол) позволяют стимулировать клитор без проникновения, что теоретически помогает ей достичь оргазма раньше тебя. Например: ложитесь на бок лицом друг к другу так, чтобы твой член буквально лежал на ее вульве, перпендикулярно входу во влагалище. Вместо того чтобы войти в нее, води пенисом туда-сюда, стимулируя клитор. Так ты фактически превращаешь верхнюю сторону своего члена (а она менее чувствительна, чем нижняя поверхность) в секс-игрушку. Когда она будет близка к оргазму, смените позу на другую, которая стимулирует ее еще сильнее. Если повезет, она кончит первой, даже если твой оргазм наступит через минуту или около того.

СТАРУХА, ЖУЮЩАЯ ВОЛОСЫ, СКОПИВШИЕСЯ В СЛИВНОМ ОТВЕРСТИИ ВАННЫ

Футбольная статистика. Колбаски, шкворчащие на мангале. Бешеные глаза начальника. Каждый представляет что-то свое, когда хочет мысленно отвлечься от необратимо приближающегося оргазма. Но есть у этой затеи два серьезных недостатка.

- **Первый:** во время секса ты должен наслаждаться своими ощущениями, а не думать о футболе, разве не так?
- **Второй:** попытки отсрочить оргазм с помощью посторонних образов вроде того, что вынесен в заголовок этой заметки, не работают.

"Преждевременная эякуляция — зачастую результат повышенной тревожности, а не сильного возбуждения, — рассказывает психолог Дэвид Роуленд. — Если ты кончаешь слишком быстро, ты начинаешь волноваться еще до начала акта и попадаешь в замкнутый круг: преждевременная эякуляция вызывает тревогу, которая, в свою очередь, провоцирует преждевременную эякуляцию". Что тебе по-настоящему нужно — так это успокоиться, а не забивать голову посторонними мыслями. Как? "Сфокусируйся на прекрасном сексе, которым ты занимаешься, — продолжает Роуленд, — на своих ощущениях — и у тебя не будет времени думать о том, "а что если опять быстро кончу". Сосредоточь внимание на губах партнерши, на том, как она дышит, двигается". Ты, возможно, удивишься: по идее, все эти мысли еще сильнее распаляют мужика, и оргазм наступает быстрее. Но Роуленд настаивает, что это не так: "Мысли о сексе расслабляют человека, уровень тревоги снижается, а половой акт становится продолжительнее. Ты можешь удивляться и спорить, но лучше просто возьми и попробуй".

4

Таблетки на крайний случай

Если ничто другое не помогает, определенный класс антидепрессантов, известных как селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, может оказаться полезным. Суть в том, что один из побочных эффектов приема этих средств — задержка эякуляции. Экспериментально доказано, что прием подобных медикаментов перед сексом способен помочь мужчинам с ПЭ продержаться на 4–5 минут дольше. Все 100 участников того исследования, принимавшие те или иные антидепрессанты перед сексом, продемонстрировали увеличение времени полового акта. Разумеется, рецепт на таблетки надо получить у врача. Сам я тоже глотал эти таблетки с неожиданным побочным эффектом — и также наблюдал, как они помогали многим другим мужчинам, страдающим от ПЭ. ■

ТЕКСТ:
МАЙК ШЕЛЛКРОСС

КАК ВЫ ЯХТУ НАЗОВЕТЕ

Мужчины в четыре раза чаще женщин попадают в разного рода несчастные случаи — это не новость. Новость вот в чем: последние исследования ученых нарисовали портрет того, кто притягивает беды как магнит. Посмотри, не узнаешь ли ты в этом портрете себя.

Каждый знает кого-то, с кем постоянно происходят несчастные случаи. И этот "кто-то" чаще всего мужского пола. Я одно время работал с дизайнером, достойным звания "ходячая проблема": за неполные 12 месяцев он получил перелом коленной чашечки (покатался на скейте), заражение крови (пнул бумажный пакет на улице, а внутри оказалось что-то острое), и (у меня это на первом месте в рейтинге) — ему в рот влетел голубь, когда он катался на американских горках.

К сожалению, этого дизайнера я уже несколько лет не видел, так что придется перейти к другому знакомому: он регулярно ломает кости, играя в футбол; может превратить мойку винных бокалов в кровавую сцену из фильма "Кэрри"; однажды он проглотил монету в 50 пенсов на холостяцкой вечеринке — первичный шок не мог сравниться с последующими ощущениями, когда денежка проделывала свой путь по его пищеварительному тракту (не бывал в Англии? 50 пенсов — монета с 7 углами. Вот в чем соль).

20%
ДТП СО СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ ПРОИСХОДЯТ ПО ВИНЕ МУЖЧИН 17–24 ЛЕТ

Однако ни с чем не сравнится та история, когда он отправился на деловую встречу на велосипеде. Поскольку лил дождь, он решил ехать, держа в одной руке зонт (и без спроса взял зонтик босса стоимостью в 150 фунтов — 13 000 рублей!). Налетел порыв ветра, зонт попал в спицы, велосипед отправился на свалку, а мой знакомый — в травмпункт. Потом он вернулся в офис, чтобы отдать искореженную ручку от зонтика разгневанному начальнику. И был очень недоволен полученным нагоняем.

Зигмунд Фрейд писал, что нет такой вещи, как "несчастный случай": если с нами происходит ЧП, значит мы подсознательно хотели наказать себя за что-то. И действительно, трудно приписать случаю все беды того велосипедиста под дождем. Последствия казались очевидными с того момента, как он взял в руки зонт.

"80% травм можно было бы предотвратить, если бы мы все думали о последствиях своих действий и просто чуть корректировали свое поведение, чтобы минимизировать риск", — говорит Том Мулларки, гендиректор британского Королевского общества по предотвращению несчастных случаев (RoSPA). — Остальные 20% тоже можно избежать, но более серьезными усилиями".

Что ж, прекрасная мечта — но это лишь мечта. "Думать о последствиях" — это не совсем

ФОТО: PAVEL DORNAK

о нас, мужчинах (ты согласен?). Вспомни, как ты покорял строительные леса без страховки, на спор, или тот случай, когда ты сверлил дырки в стене, широким жестом отказавшись от использования детектора электропроводки. Интуитивно понятно, что чаще других влипают в истории молодые парни, особенно если речь идет о ДТП. Том Мулларки согласен с этим и объясняет: "Исследования показали, что в этом возрасте стремление юношей испытать прилив адреналина сильно выше их способности ориентироваться в пространстве и прогнозировать риски. Они равняют умение со скоростью, а это неправильно. Их проблема в излишней самоуверенности; знать, на что ты способен, само по себе уже важно для выживания, заносчивость — не та черта характера, которая способствует долголетию". А еще Мулларки говорит об исследовании, которое показало, что развитие определенных отделов мозга у молодых мужчин не заканчивается где-то до 25 лет. У женщин мозг формируется быстрее (прости, читатель), чему есть веские эволюционные причины.

Men's Health неоднократно писал об этом (например, см. статью "Даже умные парни погибают глупо" в номере за декабрь 2015 года). Но ученые продолжают работать над изучением проблемы, чтобы выяснить детали и предупредить тех из нас, кто даже больше остальных склонен к ЧП. И у исследователей есть пара новостей. Вот первая: как оказалось, новый пик мужской смертности от несчастных случаев приходится на период от 40 до 44 лет. Среди очевидных причин — резкий рост самоубийств в этом самом периоде, когда принято испытывать кризис среднего возраста. Но исследователи особенно выделяют в этой возрастной категории смертность в ДТП на мотоциклах. Новоиспеченные морщинистые байкеры (в Британии их называют "Бемби") пытаются вернуться на мощных аппаратах в свою молодость. "Многие катались на мотоциклах тучу лет назад, но они не понимают, насколько продвинулась вперед техника за последние годы, — сообщает пресс-служба дорожной полиции Северного Йоркшира (Англия). — У таких мужчин в карманах полно денег, они покупают мотоциклы вроде тех, что выставляются на гоночные треки. Затем разгоняются слишком сильно, теряют управление — а силы и реакция ведь уже не те — и врезаются, скажем, в столб". Ну да, кризис среднего возраста легко может стать кризисом конца жизни.

79%

ИЗ ТЕХ, КТО ПОГИБ ОТ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ В ВОЗРАСТЕ ДО 44 ЛЕТ, — МУЖЧИНЫ

И вот вторая новость: исследование, проведенное Шэрон Кларк и Иваном Робертсоном (сотрудники RoSPA), показало: мужчины, чаще других попадающие в ЧП, обладают схожими качествами.

Первое: недостаток надежности, то есть нехватка аккуратности и социальной ответственности. Твои вещи и дела вечно в беспорядке? Носки разбросаны по квартире, а на деловые встречи ты вечно опаздываешь

90%

ЛАУРЕАТОВ ШУТОЧНОЙ ПРЕМИИ ДАРВИНА "ЗА ГЛУПУЮ СМЕРТЬ" — МУЖЧИНЫ

и потому несешься, не обращая внимания на окружающих? Ты в группе риска.

Второе: недостаток покладистости, то есть отсутствия агрессии и согласия следовать правилам. "С мужчинами чаще происходят несчастные случаи в том числе и потому, что они с меньшей вероятностью следуют установленным законам и процедурам", — комментирует Робертсон. Ты переходишь дорогу на красный, если не видишь автомобили в опасной близости? Это маркер — ты в группе риска!

Третье: излишняя открытость, внушаемость, тенденция поддаваться давлению авторитетов (или толпы) и рисковать по чужой воле. Если на тебя магическое действие оказывает даже дворовый троллинг типа "ну ты че, зассал?" — ты в группе риска!

Так как же нам обезопасить себя? Нет безусловного лекарства, но профессор Робертсон дает важный совет: "Личность взрослого человека уже сформирована, ее не изменить; но люди, которые соответствуют всем трем указанным признакам "группы риска", могут внимательнее следить за собой, делать выводы из предыдущих историй и останавливать себя, если их опять "понесло".

Мир — опасное место, но мы можем занять в нем более устойчивое положение, приложив усилия. Наш знакомый велосипедист после той истории с зонтом потерял работу. Он нашел новую, сделал кое-какие выводы — и стал безопаснее для себя и окружающих. Он даже сумел пережить опасности затейливой сельской свадьбы и новоиспеченного отцовства. Кое-что иногда случается, но ничего особо страшного. И если уж этот парень может прожить без несчастных случаев, то и все мы тоже можем. ■

16+

Men's Health

URBANATHLON*

ПОКАЖИ ВСЕМ, НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН!

17.9.2016

МОСКВА

ПАРК "СОКОЛЬНИКИ"

ПРОЙДИ РЕГИСТРАЦИЮ НА MHEALTH.RU/URBANATHLON/

*Городская приключенческая гонка

РЕКЛАМА

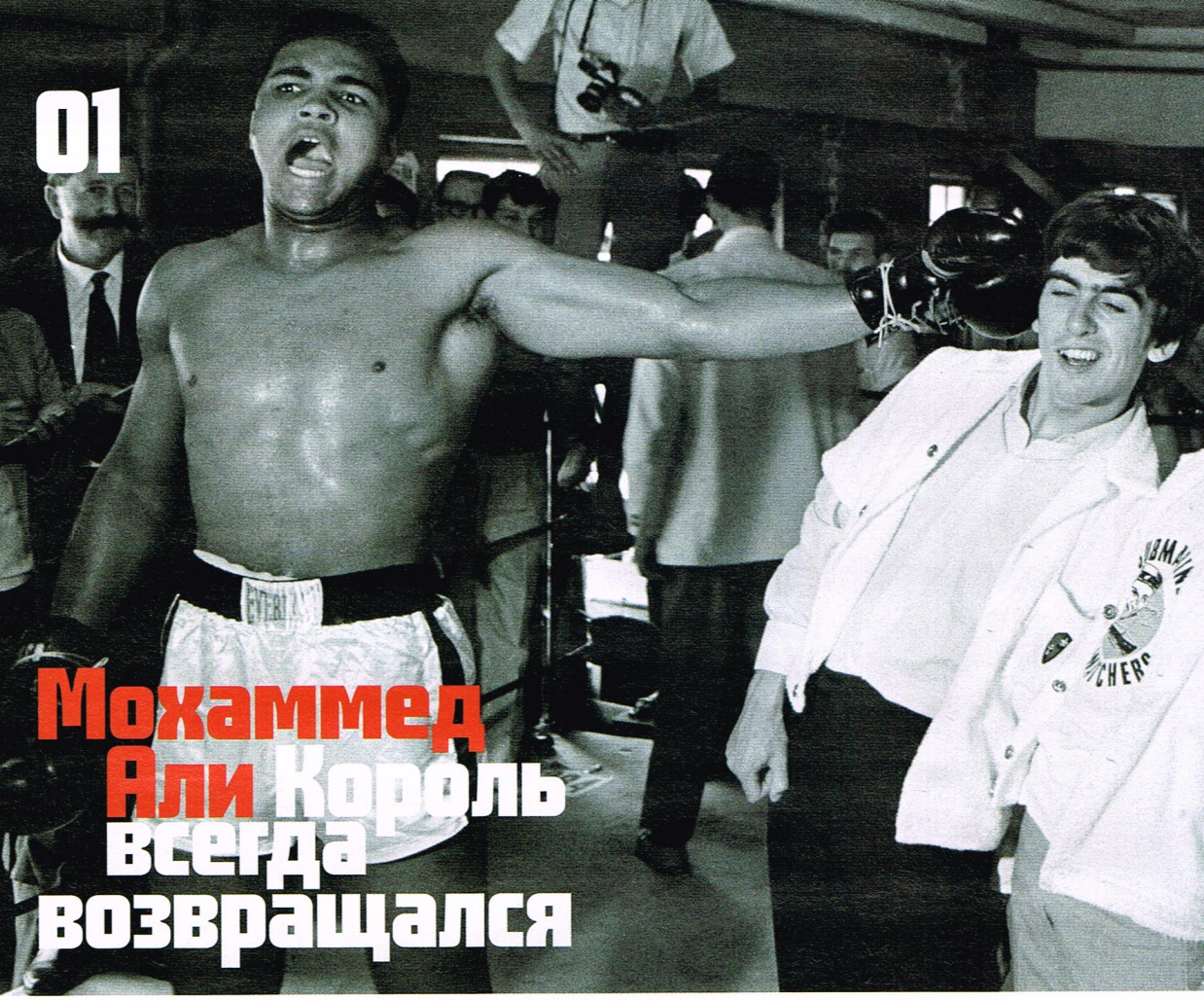
ЧЕЛОВЕК•ЛЕГЕНДА

17 ИСТОРИЙ ОТ MEN'S HEALTH

ЕСТЬ ХОРОШИЕ ПАРНИ, ЕСТЬ И ВЕЛИКИЕ, А ЕСТЬ ЗНАКОВЫЕ ФИГУРЫ — ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВЫДЕЛЯЮТСЯ ИЗ ЧЕРЕДЫ СОВРЕМЕННИКОВ ЕЩЕ ПРИ СВОЕЙ ЖИЗНИ, А ПОСЛЕ СМЕРТИ СЛУЖАТ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ МНОГИМ СЛЕДУЮЩИМ ПОКОЛЕНИЯМ. MH ПРИЗВАЛ НА ПОМОЩЬ ИХ ДРУЗЕЙ, РОДСТВЕННИКОВ И ДАВНИХ ПОКЛОННИКОВ — ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАЗОБРАТЬСЯ, КАК ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ЛЕГЕНДОЙ И ЧТО ЭТО ЗА СИЯНИЕ ОТ НЕГО ИСХОДИТ.

01

Мохаммед Али Король всегда возвращался



ТЕКСТ: КРИС СМИТ

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ИМЯ ПРИ РОЖДЕНИИ: КАССИУС МАРСЕЛЛУС КЛЕЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1942–2016

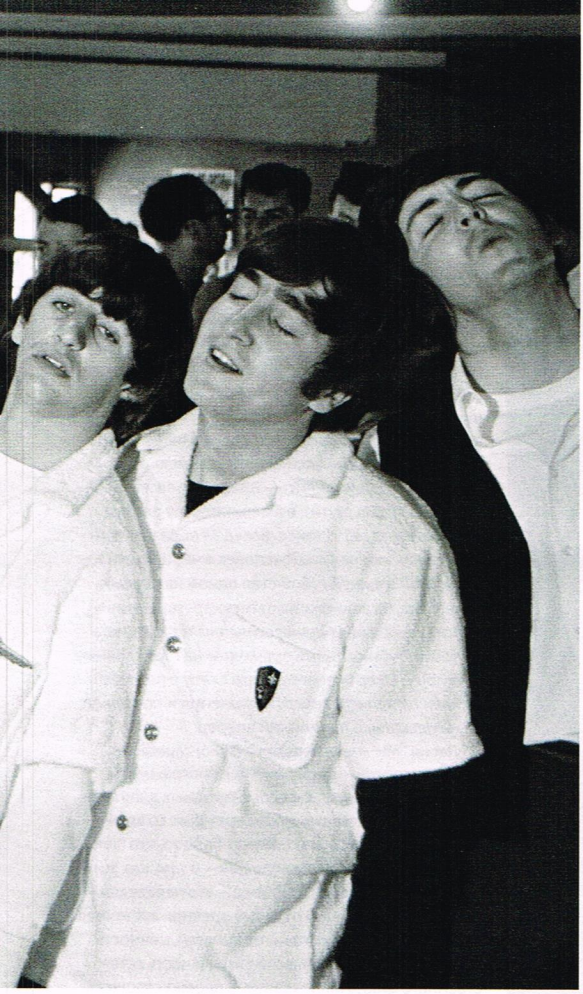
РОД ЗАНЯТИЙ: БОКСЕР-ТЯЖЕЛОВЕС, ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

ДОСТИЖЕНИЯ: ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН (1960), АБСОЛЮТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, (1964–1966, 1974–1978). ОБЛАДАТЕЛЬ ЗВАНИЯ "БОКСЕР ГОДА" (1963, 1972, 1974, 1975, 1978)

Я познакомился с Мохаммедом Али в Майами в 1964 году. Тогда я колесил по Штатам, сопровождая The Beatles в их первом американском турне. Весть о величии Кассиуса Клея (так его звали тогда, еще до вступления в "Нацию ислама") уже начинала расходиться за пределы боксерского мира. Так что какому-то пиарщику пришла в голову идея привести The Beatles в спортзал на 5-й улице, где Клей тренировался перед первым боем за чемпионский титул с Сонни Листоном. Я сделал фотографию, как Али понарошку бьет одного из ливерпульской четверки, а остальные падают как доминошки. Все посмеялись. Тогда еще никто не знал, что в этом зале не только The Beatles претендуют на звание легенды.

Он был молод, красив — атлет как он есть; но никто не давал ему и шанса против Листона. Тот бой 25 февраля 1964 года определил его невероятную карьеру, в ходе которой Али постоянно добивался невозможного. Его харизма и личные качества выходили далеко за рамки бокса, но его величие все же проявлялось именно на ринге. Его травили после смены имени; его выгоняли из "Нации ислама"; его отстранили на три года от спорта за отказ идти в армию — но он возвращался. Никогда нельзя было предсказать, чего можно ждать от Али. Однажды мы встретились с ним ранним утром, я хотел сделать несколько кадров во время пробежки боксера. Солнце еще не встало, и я указал Мохаммеду на спутник, резво бегущий среди неподвижных звезд. Али хмыкнул: "Это не спутник, это один из тех космических кораблей, запущенных умными ребятами с Востока". Затем он рассказал мне, как флот этих космических кораблей разрушит все американские города "за то, как здесь обходятся с чернокожими". Впрочем, он умел отделять политику от непосредственного общения с людьми: он всегда был приветлив и открыт и со мной, и со всеми, кого встречал, вне зависимости от цвета кожи.

Уровень его славы трудно представить. Я видел самого Синатру на первом бое Али с Джо

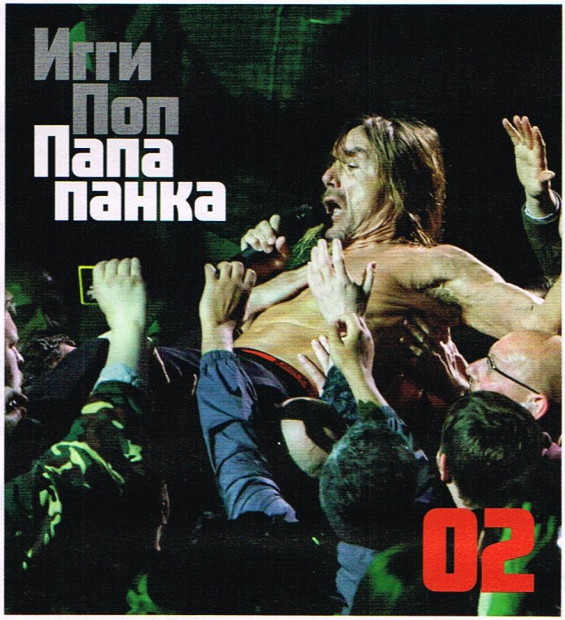


Фрейзером — Фрэнк делал фоторепортаж для журнала Life. Он взялся за эту работу только для того, чтобы попасть на бой; билеты достать было невозможно.

На ринге Али практически никогда не закрывал глаза, не зажмуривался. Он следил за ударами, которые сыпались на него. У него была молниеносная реакция, но когда он все же пропускал удар, то никогда не шарахался от противника, не моргал и не кривился. Вне ринга он был таким же. Он никогда не пытался выкрутиться, уйти в тень, оправдаться — таким он был и в противостоянии с властями всех калибров, и в его поздней борьбе со своим, когда-то идеально послушным, телом. Он всегда встречал вызов лицом к лицу, с открытыми глазами и непоколебимой смелостью.

► **КРИС СМИТ,** четырехкратный обладатель титула "Спортивный фотограф года", за 30 лет своей карьеры в The Sunday Times (Великобритания) фотографировал Али бессчетное количество раз

Игги Поп Папа панка



02

ТЕКСТ: ПОЛ ТРЫНКА

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ: ДЖЕЙМС НЬЮЭЛ ОСТЕРБЕРГ-МЛАДШИЙ

РОДИЛСЯ: 21.04.1947

РОД ЗАНЯТИЙ: ПОЭТ, МУЗЫКАНТ, ПРОДЮСЕР, АКТЕР

ДОСТИЖЕНИЯ: ИЗОБРЕЛ "СТЭЙДЖ-ДАЙВИНГ" (АНГЛ. STAGE DIVING) — ПРЫЖОК СО СЦЕНЫ В ТОЛПУ ЗРИТЕЛЕЙ

Мы любим умных артистов. И нам бывает прикольно, если артист — дебил или ведет себя по-дурацки. Игги Поп — чемпион в обеих категориях. Он один из архитекторов сегодняшней музыки и он же — живая иллюстрация к выражениям "самоуничтожение" и "триумфальное возвращение".

В рамках своей легендарной группы The Stooges он разработал брутальное монолитное звучание; выходя на сцену в порванных джинсах и собачьем ошейнике, с голым упругим торсом, Игги был идеальным шоуменом — однажды он даже прошел по головам загипнотизированной толпы. Дэвид Боуи купил пленку с записью этого выступления, чтобы скопировать его движения. The Stooges с треском развалились, пав жертвой наркотиков, драк и безразличия со стороны звукозаписывающих компаний. Но талантом Игги оказалась его крутая выносливость. Он оправился от психологического срыва с помощью изнурительной работы и длительных пробежек под калифорнийским солнцем, а потом отправился с Боуи в Берлин, чтобы создать новое радикальное направление в электронной музыке. Спустя десятилетия он вновь созвал The Stooges и обнаружил, что мир, наконец, готов к их музыке.

В эти дни живучесть Игги — и его торс — в основном формируются его спартанским режимом: он живет в коттедже в центре Майами, практикует тай-чи на открытом воздухе, выпивает бокал красного вина после выступления. 50 лет карьеры, а он все еще демонстрирует неукротимую мощь, а его музыка звучит современно как никогда.

► **ПОЛ ТРЫНКА** — музыкант и автор книги Iggy Pop: Open Up And Bleed: The Biography

Виктор Цой Последний герой

ТЕКСТ: ЮРИЙ САПРЫКИН

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: ВИКТОР РОБЕРТОВИЧ ЦОЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1962–1990

РОД ЗАНЯТИЙ: ПОЭТ, ПЕВЕЦ, ГИТАРИСТ, ХУДОЖНИК, АКТЕР

ДОСТИЖЕНИЯ: ЗАПИСАЛ ДЕВЯТЬ АЛЬБОМОВ С ГРУППОЙ "КИНО" (1982–1990), ОФИЦИАЛЬНЫХ НАГРАД НЕ ИМЕЛ

03

Вероятно, во всем виноват Брюс Ли: музыканты группы "Кино" постоянно смотрели фильмы про восточные боевые искусства, а в студии, на паузах в записи, разминались, отрабатывая приемы карате. Первоначальный романтический танцевальный постпанк "Кино", навеянный модными записями The Smiths и New Order, сменился лаконичными песнями, где каждая строчка — как буддийская мудрость, и каждая нота — как звук трубы, зовущей к бою. Вслед за музыкой изменился образ. Мужественная статика лидера "Кино" зафиксирована в фильме "Игла": одевается в черное, одной левой расшвыривает семерых, говорит мало (но хочется, чтобы говорил больше) и, даже получив "перо" под ребро, долго раскуривает сигарету, заливая кровью заснеженную аллею.

Знакомые удивлялись — Витька же веселый парень, все время шутит, в Америке сразу рванул в Диснейленд, а тут такое. Вслед за образом пришла слава: молчаливый человек в черном с оттопыренной нижней губой стал одной из первых поп-звезд, не зависящих от государства — и за считаные месяцы переместился из тесного зала на улице Рубинштейна прямиком на стотысячные стадионы. Смерть перевела его славу в регистр чуть ли не религиозного поклонения и продлила ее на несколько поколений вперед.

Песня "Мы ждем перемен" (1986) зарифмовалась в коллективной памяти с программой "Взгляд", "Огоньком", Съездом народных депутатов, всем революционным духом времени: со временем стало казаться, что Цой — это про то, что "так жить нельзя". На самом деле Цой — о том, как жить должно. Цой позднего периода — это переведенная в самую доступную форму древняя восточная мудрость: отсутствие привязанностей, ценность пути, война как космическая игра и часть естественного цикла мироздания. В первых строчках "Звезды по имени Солнце" будто взлетает камера, как в "Солярисе" у Тарковского: от лежащих на земле снега и льда к панораме города и еще выше — на уровень звезд, в перспективу тысячелетий. Философия Цоя — это ясное и спокойное принятие своей участи: ухода, войны, гибели — как части жизни, подобной одному из времен года.

Это сейчас кажется, что песни Цоя звали на баррикады — на самом деле они помогли пережить то, что началось, когда баррикады были разобраны: когда тысячи вчерашних подростков, выросших на записях Цоя, почувствовали, что весь мир идет на них войной. Музыка "Кино" сама стала в некотором роде боевым искусством, инструментом внутренней настройки, позволяющим проходить сквозь враждебную реальность с изяществом мастера кун-фу — и это умение, подаренное нескольким поколениям, продленное на десятилетия вперед, стоило того, чтобы жить.

▸ **ЮРИЙ САПРЫКИН** — журналист, редакционный директор ИД The Moscow Times

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, ФОТОХРОНИКА ТАСС, МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ", LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

04

Марлон Брандо

Секс-символ

ТЕКСТ: ДЖЕЙМИ МИЛЛАР, РЕДАКТОР ОТДЕЛА СТИЛЯ MEN'S HEALTH UK

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1924–2004

РОД ЗАНЯТИЙ: АКТЕР, КИНОРЕЖИССЕР

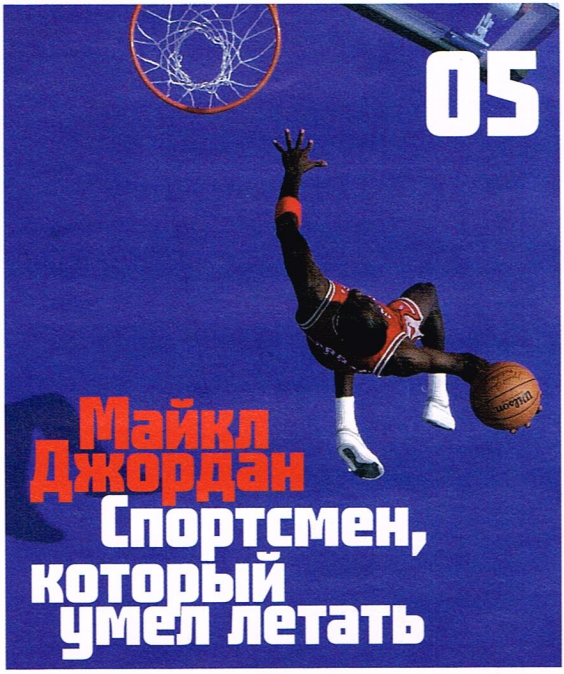
ДОСТИЖЕНИЯ: ДВЕ ПРЕМИИ "ОСКАР" (1954, 1972), ТРИ ПРЕМИИ BAFTA (1953, 1954, 1955), ДВЕ ПРЕМИИ "ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС" (1954, 1972)

Моя первая встреча с Марлоном Брандо произошла на уроке литературы в старших классах. Мы изучали пьесу "Трамвай "Желание" Теннесси Уильямса и вдобавок к тексту посмотрели фильм 1951 года. Когда Брандо вальяжно появился на экране — в облегающей майке, с бутылкой пива в руках — он произвел оглушительный эффект на моих одноклассниц. Ну а парни внезапно почувствовали резкий позыв выполнить несколько отжиманий.

Существует множество разных Брандо. Тебе он может быть известен как Вито Корлеоне, мафиози с надутыми щеками из "Крестного отца". Или как полковник Куртц из "Апокалипсиса сегодня" — там Брандо одет в черное и снят в черно-белых тонах, чтобы скрыть, каким толстым он был тогда. Но для меня его Стэнли Ковальски из "Трамвая" — это пик Брандо: греко-римский бог экрана в апогее своих сил. Грубый анимализм, актерское обаяние и мощное телосложение Брандо завораживали так, что когда он играл в спектакле на Бродвее, зрительницы кидали ему на сцену ключи от своих гостиничных номеров.

Чтобы подготовиться к этой роли (и задолго до того, как это стало обычным для актеров), Брандо тягал железо. С самым простым набором снарядов (а также без тренера и диетолога) он приобрел фигуру, которая стала эталоном для многих будущих актеров. Брандо "срисовал" Стэнли с боксера Рокки Грациано, с которым познакомился в спортзале. В качестве благодарности он подарил Грациано билеты на спектакль. Реакция боксера: "Это тот самый сукин сын из спортзала — и он играет меня!"

Писатель Трумен Капоте так суммировал трансформацию Брандо: "Это было неожиданно, как будто голову твоего знакомого приделали к чужому мускулистому телу, как на определенных сфабрикованных фотографиях". Перевод на современный язык? "Чувак выглядел так, как будто его отфотошопили".



05

Майкл Джордан
Спортсмен, который умел летать

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН МЭЙДЕН

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: МАЙКЛ ДЖЕФФРИ ДЖОРДАН

РОДИЛСЯ: 17.02.1963

РОД ЗАНЯТИЙ: БАСКЕТБОЛИСТ, АТАКУЮЩИЙ ЗАЩИТНИК

ДОСТИЖЕНИЯ: 2-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН (1984, 1992), 6-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН НБА (1991–93, 1996–98), 14 РАЗ УЧАСТВОВАЛ В МАТЧЕ ВСЕХ ЗВЕЗД НБА

Креативный. Спортивный. Самобытный. Увлеченный. Вдохновляющий. Все эти слова вполне пригодятся для описания человека, которого большинство моих соотечественников-американцев считают величайшим спортсменом из всех, родившихся на Земле: Майкла Джордана.

Я рос в южной части Чикаго, так что мне повезло: я видел игру Майкла в его лучшие годы, стал свидетелем того, что можно считать свидетельством безграничности потенциала человека. Джордан был иконоборцем, которого не заточить в рамки и не определить стереотипами. Он представлял собой честь, братство, искусство совместно достигать цели — всю сложность человеческого духа. На площадке он умел делать все: бросать по кольцу, делать передачи, играть под щитом, помогать обороне. Он — один он — сделал баскетбол таким важным и популярным видом спорта, каким мы его знаем сейчас.

Весь Чикаго был у ног Джордана. Его победы были нашими победами. Его поражения — тоже были нашими. Мы видели, как в 1996-м он рыдал, лежа в обнимку с мячом на полу в раздевалке "Буллз" — после того как он выиграл свой четвертый чемпионат, и это было в День отца, а его собственного убили ровно за три года до этого. И мы рыдали вместе с ним.

Мы все хотели быть такими, как он.

▸ **ДЖЕЙСОН МЭЙДЕН** — бывший директор по дизайну бренда Jordan компании Nike

06

Хью Джекман
Хороший злой парень

ТЕКСТ: ИЕН РИКСОН

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: ХЬЮ МАЙКЛ ДЖЕКМАН

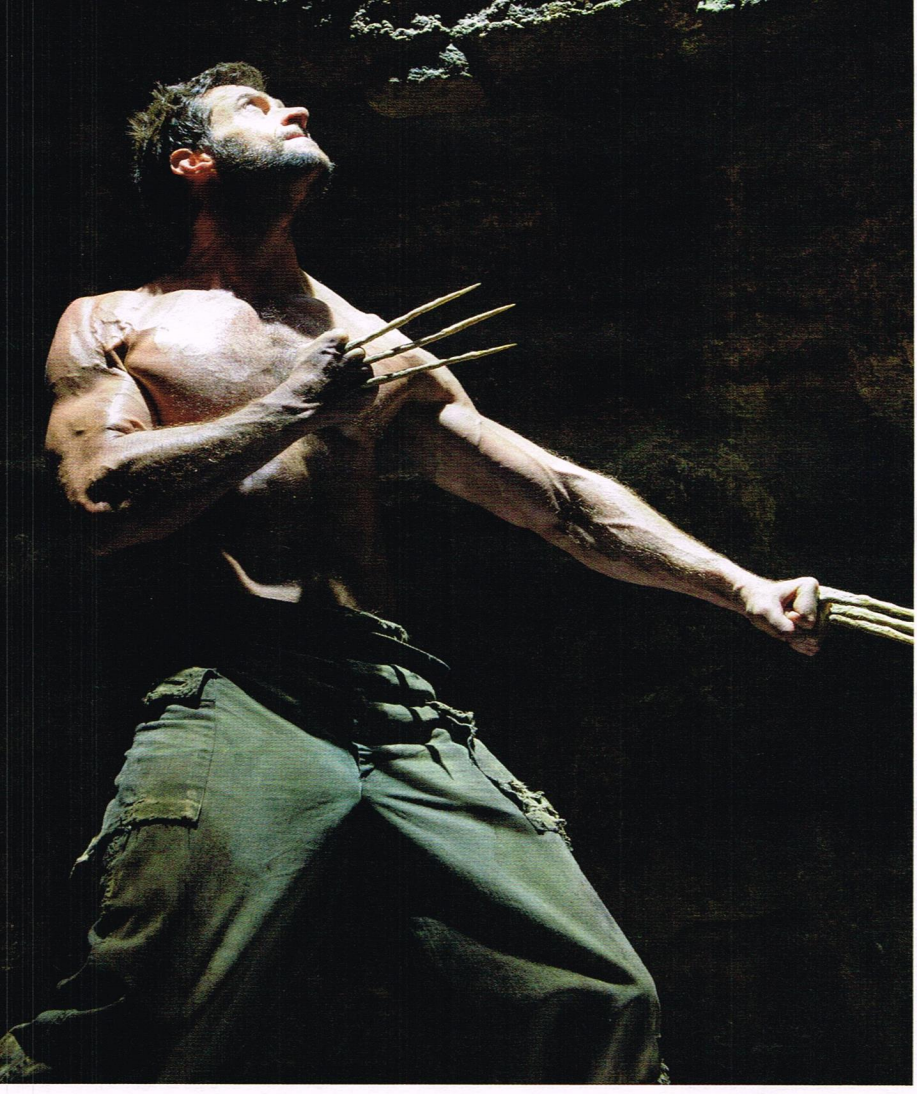
РОДИЛСЯ: 12.10.1968

РОД ЗАНЯТИЙ: АКТЕР ТЕАТРА И КИНО, ПРОДЮСЕР

ДОСТИЖЕНИЯ: ЛАУРЕАТ ПРЕМИЙ "ТОНИ" (2003), "ЭММИ" (2005) И "ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС" (2013)

Есть в нем что-то такое особенное. Он просто икона чистой мужественности, но при этом тонко чувствует других людей и весь мир в целом. Нам, режиссерам, часто нужны такие актеры: внешне он сама брутальность, но в нужный момент убедительно страдает или сопереживает другим. Его исполнение Росомахи в этом плане идеально: вспомни моменты, когда он чувствует себя отверженным и стесненным и внезапно должен решать, как ему вернуться и принять бой.

В прошлом году я ставил с ним "Реку" на Бродвее. В одной из сцен Хью должен был готовить еду на сцене, так что он приходил каждый день рано утром, чтобы потренироваться в разделке рыбы. "Да, приятель, принеси мне шесть штук, я приду в половине девятого и распотро-



шу их одну за другой". Ему вовсе не обязательно было это делать, но он придерживается изумительной профессиональной этики. К тому же Хью не хотел подвести меня, режиссера.

К концу наших репетиций в Нью-Йорке меня во время пробежки сбил велосипедист, и я оказался в больнице с разбитым черепом и гематомой мозга. Хью первым пришел ко мне в палату. Он каждый день звонил моей жене в Лондон и сообщал новости о моем состоянии. И позволял всем медсестрам делать селфи с ним. В общем, он такой — он думает о других. Одна из наших актрис была англичанкой, и ей нужно было что-то сделать для ее парня в Лондоне. Хью помог ей. Не кто-то из его поверенных, а он сам.

Я вовсе не пытаюсь идеализировать портрет кинозвезды, создать сказочную атмосферу. Я обнаружил, что многие люди, которые достигают уровня Хью в жизни и работе, тоже благородны и заботливы, и эти качества помогают им держать высоту в карьере. Они используют теплоту своей эмпатии как своего рода магнетическую энергию. Благородный дух Хью — это вещь в себе, которая приумножает позитивную энергию вокруг него. Спросите любого, кто работал с ним или знает его, все скажут то же самое.

Ты можешь подумать: "Должна же быть щель в его броне". Но я никогда не задумывался об этом. За мужественностью и брутальностью может скрываться так много положительных качеств, и Хью обладает ими всеми.

▸ **ИЕН РИКСОН** — театральный режиссер и близкий друг Хью Джекмана

КАК ХЬЮ ЗАРАБОТАЛ ТАКОЕ ТЕЛО

ДЭВИД КИНГСБЕРИ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ДЖЕКМАНА, ГОТОВИВШИЙ ЕГО К СЪЕМКАМ В ШЕСТИ ФИЛЬМАХ, В ТОМ ЧИСЛЕ В "ОТВЕРЖЕННЫХ":

"Мне ни разу не пришлось уговаривать Хью отправиться на тренировку. Однажды мы летели из Кореи в Монреаль, самолет приземлился в 4 утра. В 5 мы были в спортзале, в 7 — на съемочной площадке. И это не какой-то там особенный случай. Перед запланированной работой до 7 вечера Хью легко может встать в 3:30 утра, чтобы успеть на тренировку. Мне кажется, ему это нравится, и не в последнюю очередь потому, что он понимает, насколько проще поддерживать форму и подстраиваться под задачи новых проектов при постоянных занятиях, а не начинать каждый раз с нуля, как делают многие другие актеры.

Он стал относиться к тренировкам серьезно, только когда ему было под 30, но его подход позволил ему становиться все сильнее и сильнее с каждым годом. Если сравнить форму Росомахи в первом и последнем фильмах про Людей Х — трансформация очевидна. После начала нашей совместной работы Хью значительно увеличил количество тяжелоатлетических упражнений, что и отразилось на его форме, которую вы видите сегодня. Наш план настолько выверен, что он знает, сколько именно ему тягать, на три месяца вперед, но при этом он готов вносить оперативные изменения, если это требуется. Его мышцы впечатляют, но в основе всего — сила его духа, которая позволяет ему выглядеть так".

07

Юрий Гагарин
Первый в космосе

ТЕКСТ: ЛЕВ ДАНИЛКИН

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: ЮРИЙ АЛЕКСЕЕВИЧ ГАГАРИН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1934–1968

РОД ЗАНЯТИЙ: КОСМОНАВТ, ЛЕТЧИК-ИСТРЕБИТЕЛЬ

ДОСТИЖЕНИЯ: ГЕРОЙ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ГЕРОЙ ТРУДА (ЧЕХОСЛОВАКИЯ, БОЛГАРИЯ, ВЬЕТНАМ), КАВАЛЕР ДЕВЯТИ ОРДЕНОВ ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВ

Гагарину — факт — страшно повезло. Собрать такой феноменальный урожай случайных совпадений, пройти жесточайший отбор, оказаться наиболее удачным продуктом выстроенной в СССР системы, чтобы утром 12 апреля именно он улетел в небо на "Востоке"...

И, разумеется, все — и тогда, и теперь, задним числом, — понимают, как хорошо, что там оказался именно Гагарин, как нам самим повезло с Гагариным: справиться лучше, чем он, и с самим полетом, и с послеполетной деятельностью — невозможно. Летит-летит ракета, а в ней сидит Гагарин, простой советский парень.

Пристальные (и заранее не подогнанные под результат) наблюдения за его послеполетной деятельностью наводят на мысль, что "простота" Гагарина — мнимая.

Что у него было в голове? Почему при росте 165 см единственным спортом, который он с упорством, достойным лучшего применения, осваивал на протяжении всей жизни, был баскетбол?

Как человек, который не смог понравиться даже собственной будущей жене при первом знакомстве, стал звездой, от одного присутствия которой люди падали в обморок штабелями — от счастья?

Почему человек с чистым, ясным сознанием, без каких-либо признаков невроза перед смертью написал (мало кем прочитанную и отодвинутую в тень его "Дорогой в космос") книгу с лакановским* названием "Психология и космос" — об опасностях, грозящих психике при столкновении с космосом?

Как он умудрился, при всей своей публичной общественно полезной деятельности, стать в 1967 году дублером Комарова и чуть не полететь на том самом смертельном "Союзе-1"?

Как объяснить воспоминания знакомых с ним людей, которые описывали Гагарина вовсе не как жизнерадостного сангвиника, а скорее меланхолика по темпераменту — ценившего поэзию, тишину и философию?

Что он на самом деле видел в космосе и что пережил там?

Мне кажется, я нашел многое объясняющее сцену — рентгеновский снимок души Гагарина; и я представляю ее себе чаще, чем момент, когда он кричит "Поехали!" или с развязавшимся шнурком идет по ковровой дорожке докладывать Хрущеву о победе. Этот момент случайно попал в один из сборников воспоминаний о Гагарине и никогда больше не воспроизводился. Однажды — дело было в Таш-

кенте, на "слете молодых тружеников", в 1963-м — Гагарин лег спать в темной комнате и проснулся от того, что на него будто бы спикировали сотни летучих мышей, которые вцепляются в его простыню, в волосы, в тело; напуганный, голый, он стал орать, выскочил из комнаты — и попытался рассказать друзьям о тьме жутких тварей, атаковавших его. Те испытали недоумение — комната была плотно заперта, никаких рукокрылых в ней не было, и вряд ли там могло произойти что-то подобное. В этот момент — момент экзистенциального ужаса — мы видим, чего на самом деле стоил ему его полет и каких демонов он увидел. "Простой советский парень"? "Везунчик"? Мистер "Банк-Ошибся-В-Вашу-Пользу"?

Он не был ни тем, ни тем, ни тем.

И вместо того чтобы всю оставшуюся жизнь стричь купоны, он рефлектировал над характером своего успеха, пытался понять природу сил, его обеспечивших, и испытывал аллергию на разрекламированный образ самого себя: монополиста удачи.

Он был не только трудолюбивый, целеустремленный и везучий, но и нервный, упрямый и не всегда выигрывавший.

Окончательно в икону его превратила гибель: еще, считается, одна случайность — на этот раз нелепая: летал-летал, и вот, наконец, один раз не повезло, долетался. Не так; не просто "случайно", было везение — стало невезение. Гагарин был человеком сложным, как иероглиф; он хотел контролировать свою удачу, не просто пользоваться, но управлять ею и самому делать свою жизнь. Именно поэтому в его гибели тоже есть смысл — даже если мы пока не понимаем его. Он не "разбился", как хрустальный фужер, а "уплыл" в неизведанное враждебное пространство; как Клуни в "Гравитации".

ЛЕВ ДАНИЛКИН — российский журналист, литературный критик и писатель. Автор книги "Юрий Гагарин" (2011, издательство "Молодая гвардия", серия "Жизнь замечательных людей"). В декабре 2016 года в той же серии выходит книга Льва Данилкина "Владимир Ленин" — не пропусти!

* Жак Мари Эмиль Лакан — французский философ (фрейдист, структуралист, постструктуралист) и психиатр. Одна из самых влиятельных фигур в истории психоанализа

Павел Дуров "Нёрд" всемогущий

08

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ КОНОНОВ

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: ПАВЕЛ ВАЛЕРЬЕВИЧ ДУРОВ

РОДИЛСЯ: 10.10.1984

РОД ЗАНЯТИЙ: ПРОГРАММИСТ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

ДОСТИЖЕНИЯ: ОДИН ИЗ СОЗДАТЕЛЕЙ СОЦСЕТИ "ВКОНТАКТЕ" (САМОГО ПОПУЛЯРНОГО САЙТА В РУНЕТЕ) И МЕССЕНДЖЕРА TELEGRAM (СВЫШЕ 100 МЛН ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ)

История Дурова — это прежде всего история о том, как отличники, "ботаники", нёрды* в конце концов обвели вокруг пальца мир троечников.

Еще в школе я, чуть-чуть соображающий хорошист с трояками по нелюбимым предметам (а также отсутствием дисциплины, чтобы их выучить), торчал между высоколобой Сциллой ботаников и быдловатой Харибдой гопников. Моя роль заключалась в том, чтобы служить медиатором между одними и другими, проводником, который мирит, объясняет, находит точки, где одни могут быть полезны другим. Не стоит и объяснять, как это было нелегко: иногда процесс напоминал зажимание зубами оборванного провода связи.

Но когда настала цифровая эпоха, интернет обеспечил тех, над кем хихикали девочки и издевались гопники, шансом подчинить себе мир, облагоразумить его и упорядочить. Ботаникам в руки попало сильнейшее оружие, и им, горбатившимся на государства и мегакорпорации, открылось, что код способен изменить мир без посредников. Нажал "ввод" — и things will never be the same again.

Власть капитала пасует перед властью таланта. Если коммунисты прятали нёрдов в институтыящики, создавая годный для выживания и удовлетворения амбиций климат, то теперь они вырвались на волю и строили продукты, меняющие мир. Путь им указывали Стив Джобс, Билл Гейтс, Сергей Брин, Линус Торвальдс, Джимми Уэйлс. Все перечисленные слыли ботаниками.

Социальные сети — верх их реванша. Люди делятся фото, эмоциями, страхами, самым сокровенным — на их коммуникациях интернет-герои зарабатывают миллиарды. Сервисы вмешиваются в чужие жизни и высасывают из них самое дорогое. Хотите быстро познакомиться — Badoo, продать себя дороже — LinkedIn, составить альбом своей жизни, читая лучшее из газет и журналов, просматривая фото друзей, параллельно переписываясь с ними, — Facebook и "ВКонтакте".

Дуров создал цифровое государство с населением в двести миллионов человек — причем произвел этот финт под носом у государства, где бизнесмены переживали эпоху мелкотемья и боязни не угодить вертикали власти.

"Мир ловил меня, но не поймал", — писал философ Григорий Сковорода. Ботаники поймали мир, и Павел Дуров оказался типичным генералом этой армии ночи.

▸ **НИКОЛАЙ КОНОНОВ** — главный редактор издания "Секрет фирмы". Автор двух книг: "Бог без машины. Истории 20 сумасшедших, сделавших в России бизнес с нуля" (2011) и "Код Дурова. Реальная история соцсети „ВКонтакте" и ее создателя" (2012).

*Нёрд (англ. nerd — зануда, "ботаник") — стереотип человека, чрезмерно глубоко погруженного в умственную деятельность, исследования вместо разумного разделения времени на работу и прочие аспекты общественной и частной жизни

09

ТЕКСТ: ТОБИ ВАЙЗМАН, РЕДАКТОР MEN'S HEALTH UK

Стив Маккуин Король крутизны

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: ТЕРЕНС СТИВЕН МАККУИН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1930–1980

РОД ЗАНЯТИЙ: АКТЕР, АВТО- И МОТОГОНЩИК

ДОСТИЖЕНИЯ: ОДНА НОМИНАЦИЯ НА ПРЕМИЮ "ОСКАР", ЧЕТЫРЕ НОМИНАЦИИ НА ПРЕМИЮ "ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС". ПРЕМИЯ "ЛУЧШИЙ АКТЕР" МОСКОВСКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ (1963) ЗА РОЛЬ В ФИЛЬМЕ "БОЛЬШОЙ ПОБЕГ"

Первая современная съемка для мужского журнала появилась вовсе не в современном мужском журнале. Она увидела свет в журнале Life выпуска 12 июля 1963 года — это была сделанная в течение нескольких недель серия кадров со Стивом Маккуином, который тогда почивал на лаврах после триумфального появления в фильме "Большой побег". Эта съемка запечатлела все то, что впоследствии принесет ее объекту прозвище "Король крутизны". От проезда по бульвару Сансет на "Ягуаре" до тренировки в спортзале при киностудии "Парамаунт", от флирта с женой Нейл в их бунгало в Палм-Спрингс до стрельбы из пистолетов в пустыне — все это выглядело как порфолио иконы стиля, как свидетельство непринужденной способности Маккуина выглядеть круче любого человека, жившего до него или после.

Но сегодня меня в нем привлекает не это. Конечно, в тех старых фильмах он по-прежнему выглядит так же невозмутимо и самоуверенно. Но больший интерес у меня теперь вызывают более спокойные эпизоды. Забудь о погонях на автомобилях и вникни, к примеру, в глубину его игры в роли домоседа Фрэнка Буллита ("Буллит", 1968) — здесь можно увидеть бурлящий затаенный гнев, еле сдерживаемую накопившуюся эмоцию. Как бы мне ни нравился стремительный Ford Mustang, истинной иконой мужского пола Маккуина все же делает именно эта голая и многогранная демонстрация альфа-мужественности. Меньше "нового мужчины", больше истинного мужчины.

Стив Маккуин не был приверженцем системы Станиславского. Он рос в неполной семье, был капризным, трудным ребенком. Когда, поработав дровосеком, нефтяником и моряком, он получил стипендию Нью-Йоркской студии актерского мастерства, он начал обучение, зная, что "я не могу потерпеть в этом поражение, поскольку это единственное, что я знаю, как делать". Лучшие режиссеры давали его "сырому" персонажу возможность проявиться во всей красе. Технически его игра не была искусной, но мы получили подлинное изображение мужественности, насколько это вообще возможно.

В 1979 году — за год до смерти — Маккуин дал одно из немногих интервью. Его спросили: "Почему вы всегда молчаливы?" "Хотя бы потому, — ответил он, — что мне нечего сказать". Ему и не надо было.

10

Брюс Ли
Крестный отец ММА

ТЕКСТ: ШЕННОН ЛИ

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ: ЛИ ЧЖЭНЬФАНЬ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1940–1973

РОД ЗАНЯТИЙ: МАСТЕР БОЕВЫХ ИСКУССТВ, АКТЕР, КИНОРЕЖИССЕР, ПРОДЮСЕР, СЦЕНАРИСТ

ДОСТИЖЕНИЯ: СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРИЗ ЖЮРИ КИНОФЕСТИВАЛЯ "ЗОЛОТАЯ ЛОШАДЬ" (ТАЙВАНЬ, 1972) ЗА АКРОБАТИЧЕСКИЕ ТРЮКИ В ФИЛЬМЕ "КУЛАК ЯРОСТИ"

Никто бы не смог выглядеть так, как мой отец, если бы не потратил на это столько же усилий. Обычно, когда он не был занят на съемках, он тренировался по 4–6 часов в день. Но намного важнее его физических упражнений была его сила воли, его стойкость к испытаниям.

В конце 1969 года отец повредил спину; ему сказали, что он не только не сможет больше заниматься боевыми искусствами, но и, возможно, не сможет нормально ходить. Он был прикован к постели несколько месяцев, но он перерыл горы медицинской литературы и придумал собственные упражнения для реабилитации — и уже после этого набрал лучшую форму за всю жизнь.

Его называют крестным отцом смешанных боевых искусств, и это правда — он был первым в истории "совершенным" бойцом. Посмотри его фильмы, и увидишь все боевые стили разом. Отец называл это "уличными драками по науке".

Мой отец не был идеальным. Он любил рассказывать скабрезные анекдоты, и у него совсем не было слуха (при этом он любил петь, и для нас это было испытанием!). Да еще и готовить он не умел. Но главный урок, который я получила от него, — это урок самовоспитания. Он постоянно пытался извлечь из себя максимум и выплеснуть наружу. Я думаю, именно поэтому мы до сих пор смотрим его фильмы.

▸ **ШЕННОН ЛИ** — дочь Брюса Ли, основатель "Фонда Брюса Ли", актриса, боец ММА

Дэвид Бекхэм
Работник футбола

ТЕКСТ: ЭРИК ХАРРИСОН

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: ДЭВИД РОБЕРТ ДЖОЗЕФ БЕКХЭМ

РОДИЛСЯ: 02.05.1975

РОД ЗАНЯТИЙ: ФУТБОЛИСТ, ПОЛУЗАЩИТНИК

ДОСТИЖЕНИЯ: 6-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ПРЕМЬЕР-ЛИГИ (АНГЛИЯ), ПОБЕДИТЕЛЬ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ УЕФА (1999). ОФИЦЕР ОРДЕНА БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ

Я был тренером молодежной команды Manchester United знаменитого набора 1992 года. У меня всегда был принцип: если кто-то хотел остаться после тренировки и позаниматься еще, он мог это сделать. Дэвид всегда поднимал руку, каждый раз. Он был фанатичен.

Мы играли короткие тренировочные матчи и давали ему возможность забить верные мячи. Но лучше всего у него получалось упражнение "перекладина". Мы ставили мячи в ряд и просили его попасть в перекладину с разных точек поля; 15 метров, 20 — он никогда не промахивался.

Он, в общем, не был стеснительным — просто тихим. Когда он начал играть в молодежной команде, его умения и знание игры немедленно проявились. Про Дэвида я точно знал, что он будет игроком основного состава долгое, долгое время.

Набор 1992 года был очень хорошим. Я не помню, чтобы они проиграли хоть один из молодежных матчей. И в основном это было из-за того, что они были настоящей командой; они так здорово смеялись в раздевалке, и в центре этого всегда был Дэвид. Когда Дэвид попал в основной состав, старшие игроки сначала подшучивали над ним, как это обычно бывает, но он выдержал это достойно. Вне поля он всегда был скромным и никогда не жаловался. На поле за него говорила его игра.

Пришло время, когда он стал больше похож на кинозвезду, чем на спортсмена. И все, к чему он прикасается, по-прежнему становится золотом, деньгами. Но я уверяю тебя, что футбол у него всегда стоял на первом месте. Я горжусь им. У него был талант, но подняться выше других игроков ему позволили его старательность и способность учиться новому. Вот что я тебе скажу: он заслужил все, чего добился.

▸ **ЭРИК ХАРРИСОН** был тренером молодежной команды Manchester United с 1981 по 1998 год

Арни
Идеальный герой кинобоевика

ТЕКСТ: ТОМ ШОН

ЛЕГЕНДА: ДАННЫЕ

ПОЛНОЕ ИМЯ: АРНОЛЬД АЛОИС ШВАРЦЕНЕГГЕР

РОДИЛСЯ: 30.07.1947

РОД ЗАНЯТИЙ: АКТЕР, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ, ПОЛИТИК

ДОСТИЖЕНИЯ: ПРЕМИИ "ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС" (1977) И MTV MOVIE AWARDS (1992). 38-Й ГУБЕРНАТОР ШТАТА КАЛИФОРНИЯ (США, 2003–2011)

Эволюция героя боевика в американском кино в некотором смысле напоминает поиск основных элементов строения вещества. Сначала молекулы, потом атомы, нейтроны, протоны, кварки и так далее. Люди думали, что Роберт Митчем (1917–1997) слишком молчалив, но потом он оказался просто идеалом болтливости по сравнению с Ли Марвином (1924–1987). Потом люди думали, что Марвин слишком угрюм, пока не появился Клинт Иствуд, ну и так далее по цепочке, пока не доберешься до Шварценеггера, ироничной конечной точки графика: бессловесная брутальность и мощные мышцы спины, неделимый атом кинематографа.

Ранняя критика обвиняла Арни в полном отсутствии актерских навыков, но они не понимали не только Арни, но и самой сути киноигры: нужно не притворяться кем-то, а быть им, найти способ существования на экране, который сделает тебя уникальным. "Он заполняет пространство, и приходится принять это", — говорил Джеймс Кэмерон. Сначала режиссер представлял в роли Терминатора кого-то вроде грациозного Юргена Прохнова; но потом он пообедал с австрийцем весом 109 кг, чье лицо и мускулатура на пленке напоминали горный пейзаж. Надо ли Эвересту играть? Арни не только переопределил роль Терминатора, но и изменил весь американский кинематограф, проигнорировав потное, самоистязающее мученичество Сталлоне, перевел боевики в новую высокотехнологичную металлическую фазу: ирония, немногословность, постчеловечность. Крутое неправдоподобие Шварценеггера всегда было его главным оружием. Это было также невообразимо, как любой спецэффект.

Сегодня главные герои кинобоевиков сидят на диете с низким содержанием углеводов. Аудитория предпочитает, чтобы во вселенной компьютерных эффектов существовали менее накачанные эфебы вроде Криса Эванса и Райана Рейнольдса. Что ж, Арни под конец карьеры совершил еще один головокружительный поворот — помнишь фильм "Близнецы"? Карьера Шварценеггера остается моделью для многих: накачать мышцы, позировать перед камерами, разгромить конкурентов, а потом смеяться над самим собой. Качая мышцы, не забудь прокачать и самоиронию! ■

▸ **ТОМ ШОН** — сценарист и автор книги Blockbuster: How Hollywood Learned to Stop Worrying and Love the Summer

O'STIN STUDIO

ФУТБОЛКА
ОТ
599

www.ostin.com

Реклама. Цена указана в рублях. Цена действительна на товарную категорию «Мужские футболки» с 11.08.2016 г. по 30.09.2016 г. Количество товара ограничено. Подробности на ostin.com. ООО «Остин», ОГРН 1057747220003, г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А.

ЗАДЕРЖУСЬ НА РОБОТЕ

СЕМЬ ЛЕТ НАЗАД MEN'S HEALTH ПРОГНОЗИРОВАЛ СКОРОЕ НАСТУПЛЕНИЕ ЭРЫ АНТРОПОМОРФНЫХ СЕКС-КИБОРГОВ, ПРИЗВАННЫХ ЗАМЕНИТЬ СОБОЮ НАСТОЯЩИХ ЖЕНЩИН. ВРЕМЯ ПРОШЛО, НО ПРОГРЕССА В ЭТОЙ ОБЛАСТИ ЧТО-ТО НЕ ВИДНО. МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ, И ЕСТЬ ЛИ ВООБЩЕ БУДУЩЕЕ У ИСКУССТВЕННЫХ ПАРТНЕРШ?

ТЕКСТ: ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

ЗНАКОМЬСЯ, ЭТО ДЭВИД МИЛЛЗ, И У НЕГО ЕСТЬ ОТЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ. ОДНАЖДЫ ОН ПРИВЕЛ ДОМОЙ ПОДРУЖКУ, И ВСЕ ШЛО ХОРОШО: "МЫ УЖЕ СОБИРАЛИСЬ В СПАЛЬНЮ, — РАССКАЗЫВАЕТ ДЭВИД, — И ВДРУГ Я ВСПОМНИЛ: ЧЕРТ, ТАМ ЖЕ ТЭФФИ!"

Тэффи — это секс-робот Миллза. Дэвиду кажется, что это имя звучит "игриво". Скоро будет два года, как Миллз и Тэффи вместе: в 2014 году подружку нашему герою прислали из компании Abyss Creations. Эта кукла — модель RealDoll2, Body A, у нее силиконовая кожа и суставы из нержавеющей стали. Она стоит $7149, и в эту цену включены веснушки по индивидуальному заказу ($500) — таково было пожелание Миллза. Также, согласно инструкции по эксплуатации, у Тэффи "крайне реалистичные половые губы", "растягивающийся рот" и челюсть на шарнирах, которая "реалистично открывается и закрывается".

"Если не предупредить о Тэффи, она может, гм, немного напугать, — поясняет Миллз. — А как предупредить, я не придумал. Так что я сказал той настоящей подруге, что мне нужна минутка. Побежал в спальню и прикрыл Тэффи простыней". Он смеется, как будто это забавная история — из тех, что рассказывают за ужином: "Чуть не спалился!"

ФОТО: JILL GREENBERG, ANDREW SPEAR, ROBERT BENSON; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ZACH GRAHAM

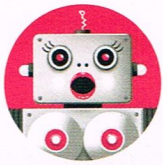
Пока мы разговариваем, Тэффи лежит на кровати под синим одеялом. У нее отсутствующий взгляд и растрепанные светлые волосы. Мне кажется, что это лежит мертвец, припорошенный листьями, а Миллз, судя по выражению его лица, видит что-то совсем другое.

"То, что между нами, это, конечно, не отношения, — рассуждает он. — Кажется, многие думают, что владельцы секс-кукол считают своих искусственных дам живыми. Обсуждают с ними, например, котировки акций или куда поехать в отпуск. Короче, мы типа полные психи". Дэвид не похож на психа. Кроме здоровенной куклы в спальне, у него вроде нет других странностей. Миллзу 57, телосложение грушевидное, копна курчавых волос, бородка. По словам Дэвида, он живет на авторские отчисления от своей книги "Атеист вселенной" (2006), ну и за счет "скромного семейного наследства".

Миллз дважды разведен, есть 20-летняя дочь, студентка колледжа, — о ней Дэвид рассказывает с нежностью. Дочь, кстати, знает о существовании Тэффи: "Но мы не обсуждаем этот вопрос, как не обсуждаем мой телевизор или стиральную машину".

Миллз всю жизнь провел в скромном доме с тремя спальнями в Западной Вирджинии. Обстановка тут аскетичная, ну разве что на стене в рамке висит письмо Альберта Эйнштейна (настоящее, Миллз заплатил за эту реликвию $9000). Тэффи тоже обитает здесь и больше нигде, ведь кукла весит 40 кг. "Просто перенести ее с дивана на кровать — все равно что пытаться подвинуть холодильник. Я купил для нее специальную стойку, что-то вроде гигантского штатива. Все это выглядит не слишком сексуально, так что обычно я просто оставляю куклу на кровати".

Дэвид все еще ходит на свидания, иногда он даже рассказывает подругам о Тэффи. Некоторых это шокирует: "Они обрывают все связи и удаляют меня из друзей на фейсбуке". Но Миллзу попадались женщины, которых будоражила его кукла для секса: "Помню, я ласкал левую грудь Тэффи, а другая, настоящая, девушка впилась губами в правую. О, это было очень возбуждающе. Мне кажется, что та моя подруга была бисексуальна". Миллз смотрит на неподвижную фигуру на широкой кровати и говорит с коротким вздохом: "Тэффи, без сомнения, вносит в мою жизнь разнообразие".



Заменят ли киборги женщин?

Мы задали этот вопрос 3000 наших читателей. 20% пребывают в надежде — уж если и не заменят, то точно дополнят. Но 70% опрошенных уверены: этого не случится никогда. А что же сами женщины? Обеспокоены, разгневаны, полны надежд? Мы расспросили нескольких.

СОЦИОЛОГ

"Грусть, страсть, боль, радость — все это важные составляющие полноценных отношений между живыми людьми. Никакая искусственная женщина вам этого не даст", — Шантель Тиббалс, автор книги "Разоблачение: социолог исследует секс, общество и развлечения для взрослых".

ТРЕНЕР

"Партнер с искусственным интеллектом никогда не будет таким же, как теплый и живой человек, который понимает иронию или сарказм". Соня Барнетт, секс-тренер

СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭТИКЕ

"Давайте лучше стараться улучшать отношения между людьми, а секс-роботов отправим в мусорное ведро вместе с другими дурными идеями". Кэтлин Ричардсон, директор организации "Кампания против секс-роботов"

ПОРНОЗВЕЗДА

"Вообще неплохая идея: я сижу дома и ем пиццу, а секс-робот идет и делает вместо меня мою работу!" Джоанна Энджел, звезда киноленты "Вечеринка шлюшек"

Две самые крупные компании в области технологий секс-роботов — Abyss Creations и True Companion (обе — США) — вроде бы уже продают роботизированных любовных партнеров. Но будем говорить честно, эти секс-роботы больше напоминают кукол "Болтушка Кэти", которых фирма Mattel выпускала в 60-х годах прошлого века. RealDoll от Abyss поставляются с кучей опций: ты можешь выбрать из 19 лиц, пяти цветов глаз, 15 причесок и 11 видов половых губ (ты знал, что на свете существует такое разнообразие вагин?). А куклы RoxxxyGold от True Companion по начальной цене $6995 могут быть оснащены такой привлекательной опцией, как "пульс и кровеносная система".

В общем, Тэффи и ей подобные до смешного примитивны. Да и спрос на них не то чтобы очень высок. Мэтт Макмаллен, основатель и гендиректор Abyss утверждает, что с конца 90-х он продал не более 5000 безжизненных подруг. Покупатели самые разные: хирурги, адвокаты, звезды (солист Mötley Crüe Винс Нил является счастливым обладателем RealDoll), лауреаты Нобелевской премии, шейхи, спортсмены. Одно время футурологи предрекали, что секс-боты станут спасением для инвалидов, социофобов и недавно овдовевших мужчин — в общем, тех, кому некомфортно в обычных человеческих отношениях. Но именно этим категориям клиентов такая игрушка не по карману. "Я думаю, что идея секс-робота нравится многим, но немногие готовы признаться в этом, — говорит Макмаллен. — А из тех, кто готов, немногие могут себе это позволить. Секс-робот — дорогая игрушка, это все равно что купить автомобиль и прятать его в своей спальне".

Макмаллен думает о разного рода экономвариантах: например, в следующем году обещает выпустить приложение RealDoll Realbotix, с помощью которого пользователи смогут создавать себе виртуальных "подружек". "Ты можешь подобрать для нее привлекательный аватар, она будет "жить" в твоем смартфоне, планшете или компьютере, — поясняет Макмаллен. — Она будет абсолютно уникальной, отвечающей именно твоим вкусам и предпочтениям". А потом, если ты разбогатеешь, ты сможешь купить ей голову и тело.

ТА ЕЩЕ КУКЛА

Простите, но это не то, что нам обещали. Секс-роботы должны были быть более сексуальными. Или, по крайней мере, не такими жутковатыми.

Когда ты представляешь себе киборга для секса, то, вероятно, это изящная и прекрасная фигура, эстетически безупречная и способная на удивительные гимнастические изгибы. Как Прис в исполнении Дэрил Ханны в "Бегущем по лезвию" или как Лиза, которую играет Келли Леброк в "Ох уж эта наука!". Ну или вспомни Николь Кидман в "Степфордских женах".

То есть нам предложат что-то вроде тамагочи, с которым можно будет флиртовать. Виртуальные домашние питомцы в форме яйца были очень популярны, в 1996–2011 годах по всему миру продали 82 миллионов штук этих игрушек. Но найдется ли столько же желающих поддерживать "отношения" с женщиной-программой?

В ПЕРВУЮ ГОЛОВУ

Вместе с тем Abyss Creations не оставляет попыток "очеловечить" свою продукцию. "Любое твое взаимодействие с роботом должно начинаться с головы, — говорит Мэтт Макмаллен. — Лицо передает практически все эмоции, которые есть у человека". Поэтому он поставил своей команде инженеров и программистов задачу разработать "эмоциональную" голову робота. "Она должна будет уметь улыбаться, — с жаром рассказывает Мэтт. — Двигать шеей, поворачивать и наклонять голову. Открывать и закрывать глаза, узнавать лица, шевелить бровями".

По словам Макмаллена, голова под брендом Realbotix может появиться в продаже уже в начале 2017 года, ее цена составит около $10 000 — ее можно будет присоединить к существующим куклам RealDoll. Да, ты правильно понял: окончательная цена робота, который сумеет, наконец, улыбаться тебе, — не менее $15 000–18 000, в зависимости от набора опций. Массовый спрос этому товару точно не грозит.

И знаешь что еще? Как выясняется, мечты о полной реалистичности таких секс-партнеров, которую нам обещали фантастические фильмы, нужно забыть. Лучшие специалисты, признанные эксперты и инженеры по ИИ доводили голову Realbotix до совершенства. И все же, если посмотреть на Realbotix с другого конца комнаты (а корреспонденту Men's Health предоставили такую возможность), реакция возможна только одна. Ну да, это точно голова робота. Нет никаких сомнений.

Конечно, у нее из шеи торчат пучки проводов, но даже если ты сфокусируешься на лице и будешь смотреть прямо в зеленые глаза, то даже на секунду не заподозришь, что это женщина.

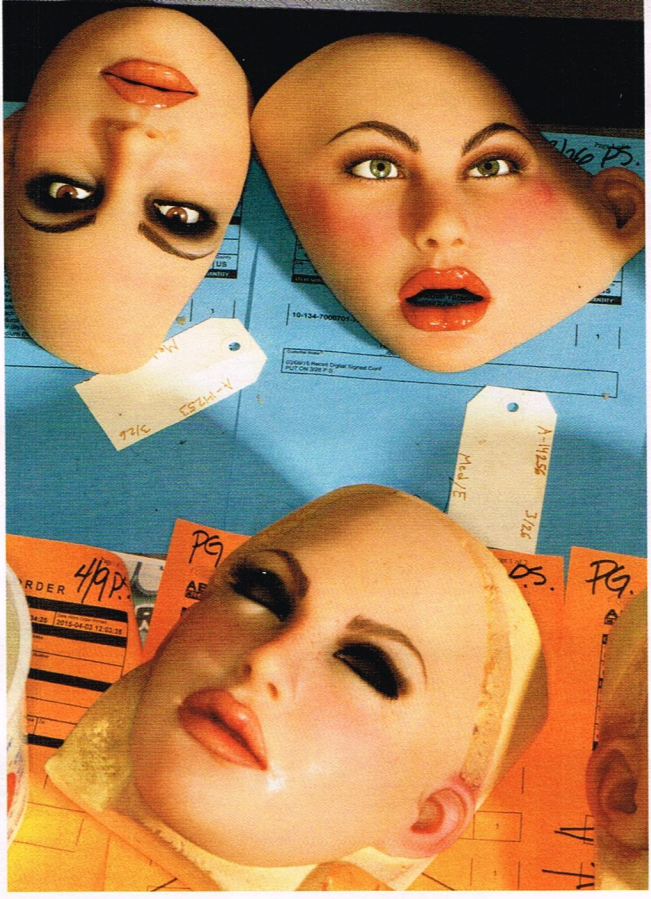
И это не производственный брак. Сделать секс-робота, который был бы красивым, но очевидным образом не похожим на живого человека, — вот задача, которую решали мастеровые Макмаллена. Почему? Из-за "Эффекта зловещей долины". Эта теория была впервые выдвинута японским робототехником Масахиро Мори еще в 1970 году: робот, который выглядит как человек (но не точно так, как настоящий), вызывает неприязнь и отвращение. Причина, скорее всего, в том, что на определенном уровне сходства машины с живым существом наш мозг перестает воспринимать ее как машину — мы "видим" перед собой нечто, похожее на ненормального человека или оживший труп (по той же причине многие из нас боятся клоунов).

> **РОБОТ, КОТОРЫЙ ВЫГЛЯДИТ КАК ЧЕЛОВЕК (НО НЕ ТОЧНО ТАК, КАК НАСТОЯЩИЙ), ВЫЗЫВАЕТ НЕПРИЯЗНЬ И ОТВРАЩЕНИЕ"**

Макмаллен утверждает: чтобы секс-куклы не имели такой проблемы, должен существовать визуальный признак, который говорил бы тебе: "Все в порядке, я говорю не с человеком".

Я СОГЛАСНА

Основатель и президент True Companion Дуглас Хайнс идет по другому пути. Он считает, что есть нечто поважнее внешности: это взаимоотношения. По его мнению, каждый из нас хотел бы найти партнера, который разделял бы нашу систему ценностей — и даже соглашался бы с тобой абсолютно во всем: "А вот Roxxxy поддержит любые твои интересы, какими бы они ни были".



Вегасе в 2010 году, где она могла разве что проговаривать предустановленные фразы (вроде "Я знаю, куда ты можешь положить свою руку"), Хайнс держал свои исследования в секрете. Он обещает представить последние разработки Roxxxy, "когда для этого придет время".

Но даже если мы поверим Хайнсу, есть еще вопрос: а нужно ли клиентам это подобие женщины, которая всегда говорит "да"? "Это звучит как-то уж слишком стерильно, — сомневается маркетолог Брендан Бейбер. — Это как играть в видеоигру в режиме Бога; если убрать все трудности, то остается лишь бездумное кликанье".

"Я думаю, это будет прикольно примерно с час, а потом мне это так наскучит, что я ее выключу и пойду найду себе кого-нибудь, с кем можно поспорить в кофейне", — пожимает плечами Динти Мур, преподаватель писательского мастерства из Университета штата Огайо.

А ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

"Ты когда-нибудь пробовал нацепить искусственные ресницы?" — спрашивает Миллз. Он нежно проводит рукой по лицу Тэффи, сдвигая запутанный локон с ее глаз: "Это одно из самых сложных дел, которым я когда-либо занимался. Все эти мелочи: например, надеть на нее чулки. Вот это тяжелое испытание. С ней я понял, как трудно быть женщиной".

Идея секс-бота с искусственным интеллектом Миллза не очень заводит. Для него главное в Тэффи — "простота их отношений". С ней он никогда не почувствует ничего близкого к настоящей эмоциональной интимности. Но, с другой стороны, ему никогда не придется беспокоиться насчет того, что она использует его, как это было в случае с настоящими женщинами.

Мне почему-то кажется, что Миллз несчастен и одинок, хотя сам он отрицает это. Но добавляет, подумав: "Если бы я сейчас мог сделать мгновенный выбор, с кем быть: с секс-роботом или с живой женщиной, я бы в любом случае выбрал живую женщину. Ну, почти в любом".

"Я действительно устал смотреть на нее, — продолжает он. — Я не собираюсь выбрасывать ее, но бывают моменты, когда я думаю: "Брр, снова ты?" Я слышал про парней, у которых было шесть или семь разных роботов, потому что они не могли связать свое будущее только с одним. Мне это не по карману, но я могу это понять".

Гарем из сексуальных партнеров – киборгов — это звучит либо как идеальная мужская фантазия, либо как самое депрессивное высказывание, которое ты когда-либо слышал. И именно этот полярный разброс делает таким сложным оправдание существования секс-роботов. Какие бы аргументы "за" ни приводились, есть в этом что-то фундаментально печальное.

Вы говорите: "Это не секс-робот; это эмоциональный компаньон для одиноких людей". Вдвойне печально.

Прогресс (особенно в тех сферах, где можно заработать деньги) наступает, и однажды секс-роботы все же станут совершенны и доступны по цене. Но для чего? Чтобы ты проснулся однажды после смазанной череды лет 50-летним холостяком, делящим постель с киборгом, который просто ждет момента, чтобы согласиться со всем, что ты говоришь, и ублажить тебя так, как ты хочешь.

Ты думаешь, нам с тобой это понравится? ■

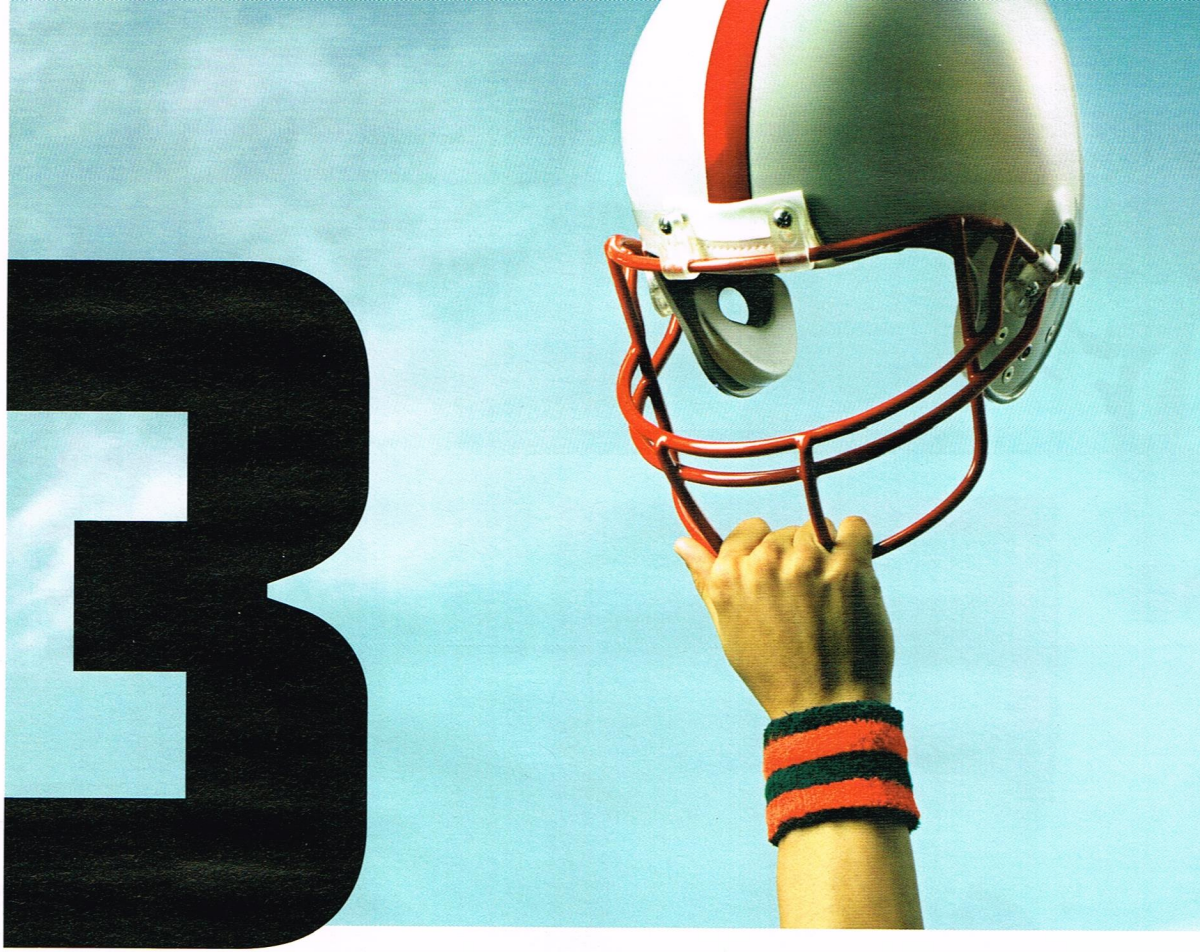
Хайнс говорит не только о тех штуках в постели, на которые не соглашается твоя подруга. Roxxxy Version 16 — модель секс-робота от True Companion, которая будет поставляться с "патентованной системой искусственного интеллекта под названием DAIPole". Как обещает Хайнс, этот квазимозг позволит Roxxxy "узнавать, что тебе нравится. Ты что-то упомянешь мимоходом, а назавтра она уже будет полностью владеть темой и будет готова поддержать разговор — хоть о финале Евро-2016, хоть о последнем сингле твоей любимой группы. Это похоже на реальные отношения, только тебе никогда не скажут "Нет" или "А мы можем сменить тему?". Твое мнение является абсолютным законом. Ты с ней никогда не будешь говорить или делать что-то, что не было твоей идеей".

Впрочем, не все так гладко. Во-первых, приходится принять на веру, что Хайнс не шарлатан. С дебюта Roxxxy на выставке порноиндустрии в Лас-

БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА

СТИСНУВ ЗУБЫ, СКРЕПЯ СЕРДЦЕ, ПОДНАЖАВ, ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ — ВОТ ТАК МУЖИКИ И ДОБИВАЮТСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ. ПОТОМУ ЧТО НАДО ПРИЗНАТЬ: ЛЕГКО И ПРОСТО ЖИТЬ УДАЕТСЯ ЕДИНИЦАМ, А ОСТАЛЬНЫЕ ДОЛЖНЫ ВЗЯТЬ ВОЛЮ В КУЛАК И ПЕРЕТЬ. УПОРСТВО — ВОТ ИСТИННО МУЖСКОЕ КАЧЕСТВО. БЕЗ НЕГО ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ СОВСЕМ ТУГО.

ТЕКСТ: ЛОРЕНС РОЙ СТЭЙНС



Здоровенный парень, что плещется в бассейне, — знакомься, это Уэс Уэлкер, игрок в американский футбол, ресивер, поигравший за такие клубы, как "Сан-Диего Чарджерс", "Майами Долфинс", "Денвер Бронкос", "Сент-Луис Рэмс". Ресивер в футбольной команде — это тот, кто получает пас по воздуху, для чего требуется хорошая скорость, прыгучесть и умение ловить мяч в самых странных положениях. Поэтому в бассейне Уэс не для того, чтобы отдохнуть: он приседает на глубине 120 см, а потом взрывным движением выпрыгивает из воды, как безумный лосось во время нереста. Он прыгает снова и снова, в то время как его тренер Адам Бойли ходит туда-сюда по бортику, выкрикивая что-то подбадривающее.

На часах полвосьмого утра, Уэс будет тренироваться в течение часа, прежде чем гостиничный бассейн откроется для публики и пенсионеры займут свои места на шезлонгах. Уэлкер готовится к очередному сезону в Национальной футбольной лиге, разрабатывая т.н. быстрые мышечные волокна. "Мне 35, но я до сих пор учу свои мышцы сокращаться как можно быстрее, — объясняет Уэс. — Ведь мне нужно мигом убраться с линии розыгрыша мяча и мгновенно набрать скорость, чтоб проскочить мимо защиты и ее приемчиков". Вода — это лишнее сопротивление, но при этом она позволяет не перегружать суставы.

После бассейна Уэлкер садится в свой черный джип и едет в спортзал, где чередует прыжки на ящик высотой 130 см и толчковую тягу из положения грифа ниже коленей (он тягает 110 кг и отрывает от пола обе ступни), а потом переключается на тягу на одной ноге.

Так проходит подготовка Уэса к тренировочным сборам. "Сборы должны быть простыми, — говорит он. — Футбол должен быть простым. Сложной должна быть тренировка".

Уэс Уэлкер всегда был жестким парнем, который играл в зрелищный футбол и любил это дело. Но довольно долго футбол не отвечал на его любовь взаимностью. В старших классах школы в Оклахоме он блистал на поле, но когда пришло время двигаться дальше, он с трудом нашел университет, который предложил ему спортивную стипендию — в последний момент поступило предложение от Техасского технологического. Почему? Потому что рост у него всего 175 см? Непонятно...

В последний год обучения в университете он установил пару рекордов США среди студентов-спортсменов — эти достижения должны были гарантировать ему место в одной из команд Национальной футбольной лиги (НФЛ).

Но его не пригласили.

Он не прошел по "измеряемым показателям". Может, агентам опять не понравился его рост. Или скорость. Но

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, МИА "РОССИЯ СЕГОДНЯ"

очевидно, что они замеряли не то, что было важно.

В 2004 году в команды НФЛ поступило 256 потенциально многообещающих новичков, включая 31 ресивера. И где все они сегодня? Большинство ушли из спорта. Никто их не помнит (единственный из них, кто сделал себе имя и до сих пор играет в НФЛ, — Ларри Фитцджеральд-мл.).

Такие дела. А Уэсу Уэлкеру тогда пришлось устраиваться в "Сан-Диего Чарджерс" (клуб уровня ниже среднего), да еще в качестве свободного агента — без постоянного контракта, на "так себе зарплату". Потом он попал в "Дельфины", а потом, в 2007-м, присоединился к "Нью-Ингланд Пэтриотс" — и сегодня он уже пятикратный участник Матча всех звезд, обладатель рекорда в 105 принятий паса в пяти сезонах НФЛ и обладатель контракта с зарплатой в $6 млн в год. Спортивный сайт Bleacher Report прямо пишет: "У Уэса одна из самых блестящих карьер в истории НФЛ вне зависимости от позиции игрока".

И вот вопрос: как агенты просмотрели этого парня? И как ему удалось сохранить веру в себя? Джон Фокс, в прошлом главный тренер "Денвер Бронкос", говорит про Уэса: "Он очень упрямый".

Вот ответ. Упрямство. Твердость. Упорство. Где Уэлкер его нашел? Можем ли и мы с тобой обзавестись тем же самым?

У упорства много составляющих. Это жесткость и стойкость, необходимые для достижения цели. Выдержка и настойчивость. Отвага и сила воли. Готовность перешагивать через неудачи и двигаться дальше.

Упорство известно человечеству давно и не раз воспевалось на разные лады. Один из старейших сюжетов мировой литературы — "Одиссея" — как раз про упорство. Недавний фильм "Выживший" с Леонардо Ди Каприо — про то же самое. Да и сама карьера Ди Каприо, его долгий путь к "Оскару" — пример прилежной целеустремленности.

Что важно: упорство не следует путать с талантом. Тут все скорее наоборот: упорство — это то, на что ты можешь рассчитывать, если у тебя нет особо выдающегося таланта. Когда у твоих родителей нет денег, а у тебя нет уникальных умений и высокого IQ, ну, тогда остается только упорство. Это великий уравнитель.

Для простого мужика именно оно оказывается тем, что превращает потенциал в достижение. Вот два главных вопроса. Сколько раз ты жалел, что бросил дело, не довел его до конца? И сколько раз ты жалел, что не бросил дело вовремя, потратив время и деньги не на то? Большинство мужчин говорят, что в их жизни чаще случается первое.

"УПОРСТВО — ЭТО ТО, НА ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ РАССЧИТЫВАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ ОСОБО ВЫДАЮЩЕГОСЯ ТАЛАНТА"

Все эти соображения и воодушевили психолога-исследователя Анджелу Дакуорт разработать тесты на упорство. Профессиональный интерес Анджелы: черты, присущие счастливым, продуктивным, психологически здоровым людям. В исследовании, опубликованном в 2007 году, она отметила, что лучше всего учеными задокументирована связь между интеллектом и достижениями, но при этом задалась вопросом: почему некоторые люди добиваются большего, чем другие, при одинаковом уровне IQ? И пришла к выводу: дело в настойчивости.

Этому выводу предшествовала работа с 1218 первокурсниками Военной академии США набора 2004 года. По прибытии в Академию курсантам выдавали короткий опросник, в котором просили оценить верность утверждений вроде "Я часто ставлю себе одну цель, но потом решаю преследовать другую". Психологи называют подобные опросники "измерением самооценки", однако Дакуорт с коллегами внесла некоторые изменения, чтобы оценить упорство человека (или, если быть более точным, его представление о том, насколько он настойчивый). Они определили это качество как "стойкость и страсть к достижению долгосрочных целей".

Так вот. Примерно каждый двадцатый курсант набора 2004 года решил бросить обучение во время первого же сурового лета, которое зовется тут "звериными казармами". Примечательно, что среди "отказников" обнаружилось крайне мало курсантов, получивших высокие оценки по "шкале упорства" Дакуорт. У курсантов с оценкой выше средней шансы остаться в Академии после "звериных казарм" были на 60% выше, чем у тех, кто набрал меньше баллов. Тот же эксперимент Дакуорт повторила с 1308 первокурсниками набора 2010 года; и опять их результаты помогли предсказать, выдержат ли они испытание Академией.

В том же ключе исследовательница проинспектировала 138 своих студентов. Те, кто получил высокие оценки по итогам опроса, демонстрировали

более высокую успеваемость — даже с учетом того, что ученые обнаружили связь между высокими оценками по "шкале упорства" и низкими показателями SAT (тест для поступления в вузы в Штатах). Последний факт объясняется так: "Те, у кого IQ пониже, компенсируют это упорным трудом и целеустремленностью", — объясняет Дакуорт.

Что мы имеем в итоге? Упорство — вполне реальное качество, а не просто атрибут героических персонажей из литературных произведений и блокбастеров, и люди, у которых его больше, добиваются большего в этой жизни. В лаборатории Анджелы Дакуорт ученые достигли переломного момента. "За последнее десятилетие мы доказали, что упорство является надежной гарантией достижения успеха в самых разных областях, — говорит она. — Мы накопили достаточно фактов о важности этой черты характера и теперь переходим к исследованию того, каким образом ее можно развить".

Иметь в своем арсенале здоровое упрямство — бесценно. Но это еще не все. Нужно уметь с ним управляться и использовать его по назначению, примерно вот так:

- **Выбери цель** Ясно понять, чего ты хочешь, составить план действий, не зацикливаться на трудностях и, если уж на то пошло, преуменьшить в своем воображении объем необходимой работы ("фигня, справлюсь") — таков простой и суровый путь упрямых мужиков. И вот еще: в одном исследовании с участием курсантов военной академии было доказано, что ты больше преуспеешь в достижении поставленной цели (например, научиться играть на гитаре), если твои мотивы будут в основном внутренними и окончательными ("потому что я люблю рок больше еды"), а не внешними и промежуточными ("хочу понравиться вот этой девушке").
- **Работай, работай и снова работай** Когда ты видишь какую-нибудь оформившуюся звезду на экране телевизора, ты, возможно, думаешь: "Во! Талантище!" Но дело-то, как ты понимаешь, в том, что кроется за видимым результатом. Работа над своими слабыми сторонами, ежедневный труд, тренировки, оттачивание мастерства, тысячи разочарований, концентрация на самосовершенствовании, готовность выслушивать советы знающих людей и бесконечное повторение — из всего этого и складывается упорство, которое кому-то и может показаться данным свыше талантом. У большинства из нас есть только один талант — сила воли.
- **Научись быть оптимистом** Когда оптимист сталкивается с неудачей, он считает ее временной и не такой уж серьезной. Он думает, что может еще поднажать — и преодолеть трудности. Или осознает, что виноват в ней не только он сам, но и кто-то еще, то есть не увлекается самоедством. А вот пессимист, наоборот, считает причиной неудач серьезные непреодолимые события, после которых все становится только хуже. Он "катастрофизирует". И будь то его вина или нет, он склонен винить себя. "Впасть в уныние легко, — говорит Уэлкер. — Но нужно перещелкнуть рычажок в мозгу. Ты сильнее этого. Давай. Двигайся. Вот что ты должен говорить сам себе".
- **Будь готов к трудностям** Многие склонны считать, что позитивный настрой сам по себе приведет их к поставленной цели. Однако все эти лозунги в духе "Мечтай, верь, достигай!" плохи тем, что представляют собой пример неверной мотивации: "Это, увы, как раз тот случай, когда жела-

“КОГДА ОПТИМИСТ СТАЛКИВАЕТСЯ С НЕУДАЧЕЙ, ОН СЧИТАЕТ ЕЕ ВРЕМЕННОЙ И НЕ ТАКОЙ УЖ СЕРЬЕЗНОЙ”

емое выдают за действительное”, — говорится в отчете об исследовании 77 пятиклассников городской средней школы, которое провела Анджела Дакуорт. Подход, пропагандирующий просто позитивное мышление, сравнивался с более гибкой программой, в которой детей поощряли продумывать возможные препятствия на пути и разрабатывать план их преодоления. “Гибкие” школьники в итоге смогли повысить успеваемость и добиться большего, чем дети, которые просто настраивали себя на позитив и надеялись на авось.

▸ **Не отвлекайся** В мире царит “культура отвлечений”. Мы то и дело поглядываем на экран смартфона, чем бы ни занимались. Работа на компьютере вдруг превращается в просмотр совершенно необязательных сайтов и так далее. В США подростки отправляют с телефона в среднем 3300 сообщений в месяц. В связи с этим в лаборатории Дакуорт провели эксперимент, в котором приняли участие более 1300 старшеклассников. Их просили сесть за компьютер и выбрать между нудными математическими задачами в левой части экрана и развлекательным видеороликом или игрой в правой части экрана. К результатам обратились через год, когда пришла пора поступать в колледж. Так вот, у тех, кто упорно решал задачки, вероятность поступления оказалась на 67% выше.

После тренировки в спортзале Уэс Уэлкер приглашает меня отведать оладий в блинной неподалеку. Мы садимся за столик и заводим разговор о настойчивости. Не хочет ли он оценить себя по “шкале упорства”? Я протягиваю Уэсу распечатку; он, конечно же, соглашается. Набирает 4 балла из 5 возможных, что заставляет меня задуматься скорее о качестве теста, чем о качествах Уэлкера. Его показатель должен был зашкаливать. Может, не все успехи нужно списывать на одно лишь его упорство?

Безусловно: у Уэса Уэлкера есть способности, он стал звездой футбола не только благодаря чистой силе воли. На поле он демонстрирует смекалку, сосредоточенность и отличается сверхбыстрой реакцией. В спортзале он меняет тренажеры в мгновение ока. У него есть (и всегда были) огромные резервы энергии. В трехлетнем возрасте он забрался по дереву на крышу своего дома, чем очень обрадовал родителей. Через год он начал играть в обычный футбол. Американским он занялся только в шестом классе и до окончания школы играл в оба. “На тренировках я никогда не понимал, что значит “в легком темпе”, — вспоминает Уэс. — Я говорил тренерам: у меня есть только одна скорость — максимальная”.

Уэлкер обладает еще одним качеством, которое пока что не поддается измерению: обостренным чувством соперничества. “Даже во время тренировок я хотел всех побеждать во всех забегах, всегда”, — говорит он. Со временем это качество превратилось в желание участвовать в каждом розыгрыше мяча каждой игры. Он называет это “доминировать”. Быть игроком, которого невозможно прикрыть. “Так уж я устроен, — резюмирует Уэс. — Именно об этом я думаю, когда тренируюсь и готовлюсь к игре”.

Не то чтобы Уэс старый боец, но он точно опытный, и молодые игроки жаждут его совета. И чаще всего он рассказывает, как стряхнуть с себя последствия плохой игры. “На стадионе случаются неудачи, — объясняет он, — и тогда я говорю этим юнцам: “Прошлая игра уже ничего не значит. Важна следующая. Не позволяйте плохой игре повториться”. Нужно оглянуться, сказать: “Всякое бывает” — и переключиться на следующий матч. И выступить лучше”. ■

P.S. Если и ты хочешь оценить свою твердость — пройди тест Анджелы Дакуорт (angeladuckworth.com/grit-scale/). Он, правда, на английском — но тебя ведь это не остановит?

ТОЖЕ ПРОЯВИЛИ УПОРСТВО

АРТИСТ

Валентин Дикуль

Его отца убили бандиты, а мать умерла, когда Валя еще ходил в детский сад. В 15 лет начинающий воздушный гимнаст упал с 13-метровой высоты, сломал позвоночник — Дикуля парализовало. Однако Валентин разработал собственную методику тренировок, встал на ноги и вернулся в цирк — жонглировать пушечными ядрами!

ИНВАЗИОННЫЙ ВИД

Камчатский краб

Точнее, тут надо восхититься биологами, которые с 1932 года пытались подселить этого ракообразного в Баренцево море (чтоб добывать поближе было), первые результаты появились в середине 70-х, а к настоящему времени краб так освоился, что жестко истребляет всех, кого способен сожрать, а численность популяции перевалила за 100 млн.

ПРОВИДЕЦ

Стив Джобс

Он самым нечеловеческим образом настаивал на том, что у технологий есть человеческое сердце. Его подчиненные страдали, а человечество наблюдало, как будущее становится настоящим.

АВАНТЮРИСТ

Эрик Вайхенмайер

Эверест: был. Гонка Leadville 100 MTB (160 км на маунтинбайке): участвовал. Каякинг в Большом каньоне: позади. И да, он слепой.

БОКСЕР

Артуро Гатти

Все-таки главное умение боксера — не столько наносить удары, сколько уходить от сильных ударов соперника. Гатти этого не умел: после каждого чемпионского боя его лицо было похоже черте на что. Но он пер вперед и срубал соперников.

ЭТО ПРЕКРАСНОЕ ЧУВСТВО

"ПОХУДЕЙ, НЕ ОЩУЩАЯ ГОЛОДА!" — ПОДОБНЫЕ РЕКЛАМНЫЕ СЛОГАНЫ КАЖУТСЯ ВРАНЬЕМ. А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО ОНИ И ЕСТЬ ВРАНЬЕ. ГОЛОД, УВЫ, НЕИЗМЕННЫЙ СПУТНИК ДИЕТЫ. НАДО ТОЛЬКО НАУЧИТЬСЯ С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ.

ТЕКСТ: ЛУ ШУЛЕР
ФОТО: KEIRNAN NONAGHAN

Две тысячи километров дороги от округа Каскейд в Монтане до округа Оранж в Калифорнии пролегают среди самых живописных пейзажей в Америке: Йеллоустонский национальный парк на одном конце, пустыня Мохаве на другом. Горы, каньоны и нетронутая природа успокаивают, вдохновляют и настраивают на размышления — не в последнюю очередь потому, что здесь не ловит ни одна радиостанция.

Мой друг Дензел Рональд ехал по этой дороге весной 2003 года. 35-летний мужчина с двумя маленькими детьми, он держал путь в Монтану — навести порядок в доме своей матери, незадолго до этого умершей от рака легких. Всю дорогу он провел, раздумывая о том, как навести порядок в своей жизни — или хотя бы в собственном теле. При росте 185 см он весил 125 кило. По шкале излишеств это что-то между тактичным "в меру упитанный мужчина в полном расцвете сил" и бескомпромиссным "жирдяй".

В следующие 13 лет Дензел перепробовал практически все виды диет, про которые ты только слышал, и еще несколько, о которых ты понятия не имеешь. В конце концов ему удалось сбросить вес до 74 кило, а потом, уже благодаря тренировкам, добрать мышечной массой до 93. Но одна вещь не менялась, какой бы диете он ни следовал, как бы упорно ни тренировался, как бы долго ни держал свой вес. Он всегда был голодным.

Иногда голод бывал всепоглощающим, иногда — едва заметным. Но эти 13 лет научили Дензела тому, что голод — неотъемлемая часть процесса: пугающая для тех, кто только пытается сбросить вес, и вполне преодолимая для тех, кто действительно его сбрасывает.

ГЕДОНИЗМ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Возможно ли вообще худеть, не голодая? Логика говорит нам, что нет. Если бы сбрасывать вес было легко, мы бы всю жизнь ходили в джинсах того же размера, что и в школе.

Иногда мы оказываемся сильнее голода — одному из шести человек, сбросивших 10% своего максимального веса, удается продержаться на достигнутом уровне год или дольше. Увы, оставшиеся пять так или иначе набирают хотя бы часть былого веса. Но почему? Схема вроде проста: калории нужны для нормальной работы мышц, костей, органов; в здоровом организме голод определяет, сколько именно энергии ты потратил и сколько нужно съесть, чтобы обеспечить потребности всех перечисленных систем. Почему мы продолжаем есть, даже когда все энергетические "дыры" уже закрыты?

Все потому, что еда доставляет нам удовольствие. Человеческий мозг реагирует на еду примерно так, как на выпивку или наркотики. И в какой-то момент мозг перестает различать, почему мы испытываем желание "съесть еще кусочек": потому ли, что нам не хватает топлива, или потому, что надо срочно поправить настроение. Возможность этого удовольствия, сиюминутного и такого доступного, оказывается куда убедительнее призрачной надежды дефилировать на пляже под взглядами восхищенных девиц. И мы воспринимаем эту гедонистическую тягу как голод.

В течение дня мы принимаем около 200 решений, связанных с едой, и многие из этих решений связаны с настроением и обстоятельствами. Вот наиболее рискованные ситуации:

- ты обедаешь в компании (можешь съесть в среднем на 236 ккал больше, чем в гордом одиночестве);
- ты мало спишь (люди, четверо суток спавшие всего по четыре часа, увеличивали свой рацион на 300 ккал в день);
- перед тобой шведский стол (чем больше разной еды ты видишь, тем больше положишь себе в тарелку);
- ты ешь перед телевизором (люди могут потреблять на 76% больше, смотря в экран, чем в тишине и покое).

И это лишь самое начало списка, который очень индивидуален. Кто-то ест больше, когда счастлив, а кто-то — когда в стрессе. Кто-то накидывается на еду после пары стаканов, а кто-то, наоборот, "садится" на шоколадки, когда завязывает с пивом. Наконец, мы едим, просто когда есть еда: запах, вкус и вид вкусной пищи заставляет нас вести себя как та лабораторная мышь, 700 раз подряд нажавшая на кнопку, посылающую электрический разряд в центр удовольствия мозга. Мы можем съесть один, два, ну три стейка подряд — и понять, что больше не положим в рот ни кусочка этого вкусного мяса. Но тут стейк сменяется тортом — и в желудке волшебным образом появляется место, и ты продолжаешь есть. Это голод, да — но голод на удовольствия, а не на энергию.

Ну а дальше включается (точнее, ломается) физиология. Если ты регулярно переедаешь, тело наращивает запасы жира, а связь областей мозга, отвечающих за аппетит, с другими органами (мышцами, пищеварительной системой, печенью и поджелудочной) слабеет. Твое тело становится менее чувствительным к двум самым мощным, регулирующим аппетит гормонам: лептину из твоих жировых клеток и инсулину из поджелудочной железы — даже несмотря на то, что толстая версия тебя производит их больше.

Получается, что чем ты толще, тем больше голод отрывается от своей первоначальной функции — подавать сигнал, что организму нужна энергия. Неужели все, замкнутый круг, и ты обречен есть все больше и становиться все толще? Не совсем. Конечно, полностью избавиться от голода невозможно, но есть пара способов его снизить (или отвлечься от него). Есть много вариантов действий. Переверни страницу и выбирай — один, два, или хоть все сразу. →

ПЕРЕХИТРИ СВОЙ ВАКУУМ

Твою большую силу воли также поддержат эти пять небольших трюков.

1. СДЕЛАЙ ГОЛОЕ СЕЛФИ

Скинь рубашку и сфотографируй свое отражение в зеркале. Затем каждый раз, когда тебя тянет закинуться вкусненьким, смотри на это фото. Стоит ли эта конфетка того, чтобы выглядеть так пугающе?

2. НЕ ОБОЖЕСТВЛЯЙ ЕДУ

Пончик — это не "восхитительная сладкая прелесть", а просто коричневый кружок из мерзкого теста. Когда ты думаешь о еде в простых категориях (размер, форма, цвет), не предвкушая удовольствие от нее, отказаться от такого "кружка" легче.

3. НАЙДИ "ЛЕГКУЮ" ЗАМЕНУ

Мечтаешь о "Твикс"? Лучше съешь кусочек черного шоколада. Хочешь вон те картофельные чипсы? Заешь желание соленым попкорном. Снится черничное мороженое? Позавтракай натуральным йогуртом с ягодами.

4. ОТВЛЕКАЙ СЕБЯ

Пойди прогуляйся в парке. Попей зеленого чайку или воды с лимоном. Посмотри что-нибудь веселое на Youtube. Твой голод — это желание получить удовольствие. Так получи его, но без калорий.

5. СПРОСИ СЕБЯ "Я И ВПРАВДУ ГОЛОДЕН?"

Когда потянуло на жирное или сладкое, сделай несколько глубоких медленных вдохов-выдохов. Потом вспомни: давно ли ты ел? Бурчит у тебя в животе, сосет под ложечкой? Нет? Похоже, тебе и не нужны сейчас калории.

СТРАТЕГИЯ №1 Считай

Ты уже понял: ты не можешь различить, когда голод "настоящий", а когда вызван лишь желанием потешить себя. Доверься арифметике. Тогда, в 2003-м, мой приятель Дензел начал с того, что все рекомендуют: стал считать калории и есть каждые два-три часа. Он установил программу на свой наладонный компьютер (да-да, так это называлось в древности), которая вела подсчеты. И это работало. "Я был очень сконцентрирован на счете, это было как игра", — говорит Дензел.

Система подсчета проста:

желаемый вес × 2,2 × (10 + количество часов тренировок в неделю) = дневная норма калорий

Хочешь весить 80 кило и занимаешься по три часа в неделю? 80×2,2×13 = 2288 ккал — вот твоя дневная норма. Установи на смартфон (да, теперь это называется так) программу вроде MyFitnessPal, чтобы считать калории. И не забывай про правила здорового питания: например, начинай каждую трапезу с салата — большой объем при минимуме калорий обеспечит ощущение наполненности в желудке, и к моменту подачи основного блюда ты будешь почти сыт.

СТРАТЕГИЯ №2 Устрой защитный периметр

Вот простой тест, чтобы определить, действительно ли ты голоден или просто хочешь еще вкусной еды: если ты не видишь еду, ты по-прежнему ее хочешь? Мужчины, у которых на кухне стоит ваза с конфетами, весят в среднем на восемь кило больше тех, у кого обеденный стол чист, гласит исследование Университета Корнелла. Спрячь подальше всевозможные печенья и чипсы, а вот фруктам, наоборот, — почет и уважение.

СТРАТЕГИЯ №3 Раздели и сокруши оппонентов

Чем меньше выбор еды, тем меньше у тебя желания съесть ее всю, поэтому выбирай такую диету, которая ограничивает тебя в разрешенных продуктах. Попробуй побыть веганом (никакой животной еды), сядь на диету Аткинса (минимум углеводов) или палеодиету (никаких злаков, бобов и молочных продуктов). Все эти диеты существенно сужают твой рацион и уменьшают возможности поесть вне дома. И конечно, исключи из рациона джанкфуд и прочие полуфабрикаты — не только из-за их вредности, но и из-за того, что они кажутся менее сытными, чем полезные натуральные продукты.

СТРАТЕГИЯ №4 Преврати противника в мясо

Не хочешь ограничивать себя в выборе еды? Ну и не надо. Наоборот, добавь еще — но только богатых протеином продуктов. "Чем больше ты ешь белка, тем меньше чувствуешь голод", — говорит Хизер Лейди, которая изучает проблемы похудания в Университете штата Миссури. Лейди сканировала мозги сидящих на белковой диете и обнаружила, что протеин снижает активность в областях, отвечающих за тягу к еде и наслаждение ею. Протеин также стимулирует работу гормонов, отвечающих за сытость, и угнетает те, что управляют аппетитом. "Все это снижает количество потребляемой пищи, особенно той, в которой много жира и сахара", — говорит Лейди.

Съедай не меньше 30 граммов качественного протеина (яиц, молочных продуктов, красного мяса, птицы, рыбы) в каждый прием пищи и по 20 граммов — во время перекусов. Самое важное — не забывать про богатый протеинами завтрак, главный прием пищи.

СТРАТЕГИЯ №5 Сделай пустой желудок своим союзником

Поститься через день (сегодня ты съедаешь не больше 500 ккал, завтра позволяешь себе все что угодно, потом опять постишься и т.д.) — довольно странная идея. Но это только на первый взгляд. "Голод по-настоящему силен лишь первые пять дней", — говорит Криста Варади, изучающая подобные методики в Университете Иллинойса. "Люди срываются с такой диеты почти исключительно в течение первой недели. Перетерпи ее, тебе станет гораздо легче".

На первой неделе участники оценивают свой голод в "худые" дни в 8 баллов по 10-балльной шкале, а на второй — всего в 3 балла. Начиная со второй недели подопытные Кристы Варади спокойно обходились четвертью минимальной дневной нормы в "пустые" дни (например, одна куриная грудка с парой печеных картофелин и две порции овощей) и не объедались, когда не было ограничений. В целом пациенты Варади сократили потребление калорий на 25–35% и худели быстрее, чем те, кто просто меньше ел каждый день. Некоторые боятся, что подобная диета может вызвать потерю мышечной массы, но недавнее австралийское исследование показало, что мускулы при такой методике сохраняются не хуже, чем при прочих.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MICHAEL HOEWELER, MICHAEL BRANDON MYERS

СТРАТЕГИЯ №6 Проведи внутреннюю разведку

Многие современные исследования показывают, что бактерии, живущие в твоем кишечнике, могут регулировать аппетит (помимо кучи прочих дел, которыми они занимаются). Ты можешь кормить эти бактерии клетчаткой, которая переваривается не в верхних отделах пищеварительной системы, а только в толстом кишечнике, — такая клетчатка содержится, например, в бобовых. Ты можешь получать ее и из пищевых добавок (бактерии будут сыты, а ты не получишь лишних калорий) — ищи в аптеке пробиотики, способствующие пищеварению и содержащие галактоолигосахариды (ГОС). И, разумеется, строго следуй приложенной инструкции и правилам дозировки.

СТРАТЕГИЯ №7 Распознай врага внутри себя

После долгих лет борьбы с лишним весом Дензел удивлялся, почему голод так никуда и не делся. "Я думал, что раз я ем ровно столько, сколько нужно для поддержания работы организма, голода я чувствовать не должен. Но я понял, что у меня зависимость — от обжорства", — говорит Дензел. Понимая, что голод сидит у него в голове, а не в желудке, Дензел смог с ним справиться.

Свой нынешний режим питания Дензел описал бы как палеодиету — он в основном ест приготовленное дома, с большим количеством овощей и белка, периодически устраивает себе постные дни. Дензел следит за тем, чтобы иметь нормальный здоровый сон и не чурается простых житейских радостей — лишний вес не вернется разом, если позволять себе время от времени кружку пива или кусок торта. Но несмотря на все это, коварный голод был по-прежнему с ним, но и Дензел не промах: у него есть сила воли и план.

"Ты должен верить: то, что ты делаешь, — правильно", — говорит Дензел. Выбрав определенный план диеты или тренировки, следуй ему, выполняй все его предписания, если они подходят тебе. И неважно, насколько дикими они кажутся кому-то другому. Тогда у тебя все начнет получаться, и легкий голод будет совсем небольшой платой за успех. ■

9 ЛУЧШИХ НАПОЛНИТЕЛЕЙ

Эти продукты обеспечат тебе чувство насыщения — надолго и без лишних калорий.

1. ЯЙЦА

В одном большом яйце — 6 граммов белка. Свари несколько штук и используй для перекусов. Съесть за раз больше двух трудно, так что ты вынужден будешь держать себя в руках. Можешь также добавлять яйца для сытности в салаты, супы, к рису и пасте.

2. СУП МИСО

Низкокалорийная, сытная и простая в приготовлении еда — тебе надо всего лишь развести кипятком пасту мисо и добавить по вкусу тофу, грибов и/или зелени. К тому же паста мисо содержит пробиотики, которые способствуют пищеварению.

3. БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

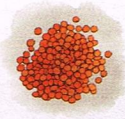
Удивительно сытная штука — притом что в большой горсти этих миникочанчиков всего 40 ккал и 3 г клетчатки. Простой рецепт: возьми пару пригоршней капусты, порежь пополам, отправь в духовку в 180°C на 15 минут и заправь горчицей.

4. СПАРЖА

В одной среднего размера веточке спаржи — всего 3 ккал, зато много ценных для твоего здоровья антиоксидантов. Свари небольшой пучок и подай на гарнир к стейку или поруби и сделай на ее основе соус к пасте.

5. КРЕВЕТКИ

В порции (примерно 170 г) креветок или куриной грудки — 30 г белка и 160 ккал. Но порция креветок будет почти на 25% больше, чем порция курицы, а значит, тебе будет казаться, что ты поел куда основательнее.



6. ЧЕЧЕВИЦА

Много клетчатки и много белка — то что надо, чтобы справиться с сильным голодом. В половине стакана сырой чечевицы (это примерно 100 г, одна уверенная порция) — 10 г белка, 6 г клетчатки и всего 120 ккал.

7. ГОВЯДИНА

Исследования доказывают: завтрак с говядиной и яйцами позволит тебе дольше чувствовать себя сытым и уменьшит чувство голода вечером по сравнению с таким же по объему завтраком, но содержащим меньше протеина.

8. ОВСЯНКА

Свари ее с лишним стаканом или половиной стакана воды, чтобы полнее набить желудок тем же количеством крупы. Растворимая клетчатка в овсянке способствует пищеварению и позволяет тебе дольше чувствовать себя сытым.

9. ТВОРОГ

В одной пачке обезжиренного творога — 150 ккал и 31 г медленно перевариваемого белка. Добавь к творогу ягод — и у тебя будет сладкий и вкусный перекус, который не даст проголодаться до следующего приема пищи. А то и до утра.

ЗДЕСЬ ЛОВИТ СЕТЬ

Наш редактор Антон Зоркин долго занудствовал и мучил всех вопросом, куда отправиться в отпуск. В итоге все же покинул редакцию, но фото стал присылать не с пляжа, а с палубы рыболовного сейнера "Ураганный", бороздящего просторы Японского моря. Если у тебя сегодня на обед был минтай, возможно, его поймал сам Зоркин.

Раннее утро, до берега — семь миль. Ветер заносит наше судно туманом, волны запрыгивают через борта. Мы с фотографом Иваном Дементиевским стоим на палубе в резиновых сапогах, смахиваем с лиц соленые брызги и слушаем тарахтенье двигателя из машинного отделения. Прямо в эти секунды сейнер "Ураганный" преследует косяк минтая в Японском море. Рядом с нами люди, работа которых — вытаскивать из глубин морских обитателей, чтобы позже где-нибудь в городе официант мог сказать посетителю ресторана: "Ваш минтай в сырном соусе, сэр!" Вот, например, худощавый и загорелый боцман Гена укрылся от дождя под козырьком капитанского мостика, играет на планшете — возводит сказочный город. Рядом с ним крупный парень, матрос Дима, задумчиво разглядывает летучую гряду облаков. Но это уже пятый день нашего путешествия в другую жизнь, а начиналось все так.

ДЕНЬ 1

Запахло жареным

Вообще-то мы с Ваней хотели стать простыми матросами, но отпуска на получение этой профессии не хватит. Даже чтобы нас просто допустили на сейнер, мы должны пройти спецподготовку. И вот мы — в учебно-тренажерном центре "Нарвал" в поселке Южно-Морской Приморского края (это примерно в 200 километрах от Владивостока). Мы в компании еще десятка мужчин от 20 до 50 лет уже прослушали лекции "Элементарная первая медицинская помощь" и "Личная безопасность и общественные обязанности матроса" (я в первый раз за десятилетие сидел за партой). Настало время практики.

Мы натягиваем БОПы (боевые одежды пожарных), покрываем головы изолирующими противогазами с баллонами сжатого воздуха; сквозь круглые стекла пялимся на инструктора, который запихивает траву в топку буржуйки. Через минуту дым из буржуйки через трубу пойдет прямиком в ржавый фрагмент судна, стоящий у стен учебного центра. Короткий коридор, каюта: наша задача — вытащить из задымленного помещения манекен, изображающий матроса, а потом потушить из шланга две точки возгорания.

– Манекен — на полу, в красном костюме, увидите. Мы обычно зовем его Дусей. Так, все, поехали, Дуся в опасности! — инструктор, будто бы в панике, машет рукой.

Пригнувшись, мы входим в темный коридор, двигаемся на ощупь. Интересно, а у Дуси длинные ноги, размышляю я, со свистом вдыхая консервированный воздух и стараясь не врезаться лбом в стену — ну нет же света на терпящем крушение судне.

– Бу-бу-бу-бу, — Иван показывает куда-то в темный угол. О боже, там действительно лежит пострадавший матрос Дуся, дым зловеще клубится вокруг нее. Немного потолкавшись, мы хватаем девушку: я, неумелый кавалер, беру ее за голову, Ваня — за левую ногу. Тащим.

Уф, выбрались. Кладем Дусю на землю — не время отдыхать: я поливаю из пожарного шланга ржавую газовую плиту, которую заботливо поджег инструктор, а Ваня сбивает огонь, рвущийся из какой-то железной коробки. Вполне успешно.

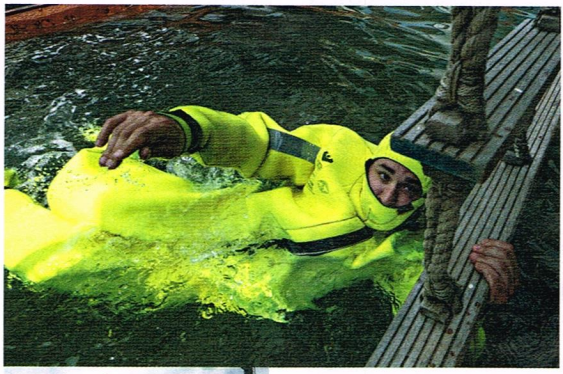
Ну и на сегодня тренировка закончена.

ДЕНЬ 2

Спасайся кто может

– Тинки-Винки, давай обнимемся, — предлагаю я Ване, который похож на телепузика-переростка. У нас и сегодня с утра практические занятия. Нарядившись в желтые гидрокостюмы, мы учимся покидать тонущее судно и забираться на другое, которое пришло на помощь. Я прыгаю с пятиметровой вышки в ржавый бассейн под открытым небом, плыву на спине, как положено по инструкции (так удобнее двигаться и тратишь меньше сил). Хватаю веревочную лестницу и лезу наверх, к спасению. Потом то же самое проделывает и Ваня. Повторяем все по несколько раз и наконец получаем "добро" от инструктора:

– Сдали! Сейчас вам выдадут бумагу. Такие курсы вначале проходят все матросы-новички, ну и ветераны тоже — каждые пять лет.



Из учебно-тренировочного центра уходим со свидетельствами "Начальная подготовка по безопасности Министерства транспорта Российской Федерации" (чтобы стать матросом, этого не хватит, но на судно уже пустят). Идем мимо Дуси, она так и лежит, кем-то спасенная, на земле. Я гляжу на нее: ноги длинные, а вот глаза крошечные, два стальных винтика.

ДЕНЬ 3

Преследуем добычу

Восемь утра, мы стоим на причале Южно-Морского, а перед нами — малый рыболовный сейнер "Ураганный". Наш гордый челн — синий (и местами рыжержавый), 24 метра длиной и шириной около семи. Матрос Сергей как радушный хозяин проводит нас по помещениям:

– Вход с палубы ведет наверх, на капитанский мостик, и вниз. Здесь у нас три каюты с двухэтажными кроватями, туалет, умывальная, камбуз (комната два на два метра с плитой и раковиной — МН), каюта для отдыха и приема пищи...

– Сам я из города Большой Камень, это неподалеку от Владивостока, — продолжает Сергей. Десять лет назад работал на местном судостроительном заводе, называется "Звезда". Там на стапелях как раз стоял "Ураганный". Кто бы мог подумать, что когда-нибудь я на нем и окажусь?

Сергей сегодня склонен пофилософствовать.

– Сезон по минтаю — с конца апреля по июнь. Сейчас середина июня, конечно, улова уже меньше, — к нам подходит боцман Гена.

Всего в экипаже "Ураганного" десять человек, не считая нас.

А вот и кок Валентин появился на палубе, машет нам рукой.

– Завтракать захотите — приходите вниз!

Он стоит в шлепанцах и жмурится на солнце, которое светит на нас с голубого неба. Судно удаляется от причала. Часа четыре "Ураганный" идет от берега к месту лова, и тут у погоды резко портится характер — беззаботная и солнечная превращается в мерзкую и капризную. Небо затягивает грязно-серыми тучами, накрапывает дождь, поднимается ветер.

С палубы видно, что происходит на мостике: капитан Юрий Ташпулатович Лан, плотный мужчи-

ЛОВИ ЕЕ

Минтай — придонная холодолюбивая рыба семейства тресковых. Максимальная длина тела — 91 см, вес — 3,85 кг. Обитает в северной части Тихого океана: Японском, Охотском и Беринговом морях. Это одна из самых распространенных и недорогих рыб, часто встречается в магазинах, за год в мире вылавливают около 3 млн тонн минтая.

на лет 50, всматривается в экран эхолокатора и басом кричит в рацию:

– Вот тебе, твою мать, и лето! Волны, ветер, дождь, волны! Мои все побежали одеваться!

Боцман Гена действительно бежит в сушилку (маленькую будку на палубе, куда поступает горячий воздух из машинного отделения). Он выносит оттуда непромокаемые штаны, куртки, выдает всем, мы спешно одеваемся. А потом начинается работа.

Под нами — около 100 метров, и только что "Ураганный" настиг косяк минтая. Механик Антон давит рычаги, запускает лебедку; раскручиваются две вьюшки (барабаны), в воду опускаются канаты длиной почти в километр. На конце конструкции снюрревод — невод, который должен опуститься на дно. Минут 30 сеть опускается вниз, потом примерно столько же "Ураганный" идет кругом, стараясь захватить в плен как можно больше минтая. Дальше все в обратном порядке: груженый снюрревод тащится из пучины наверх. Нас с Ваней качает, волны с легкостью перелетают через борта, от вьюшек пахнет солидолом. Вся команда стоит на палубе и глядит на воду — туда, откуда должна появиться сеть. Сейчас самый захватывающий момент: будет ясно, сколько рыбы вытащим на палубу. Вопрос непраздный: оклад обычного матроса на "Ураганном" — 25 000 рублей в месяц, но за добытый объем полагается доплата (получается от 5000 до 10 000 рублей, как повезет).

А вот и кульминация: чайки слетелись и кричат над снюрреводом, который ползет, поднимается из воды, вот уже сквозь сеть виднеются подрагивающие серо-белые рыбьи тела. Экипаж приходит в движение: из капитанского мостика высунулся Юрий Ташпулатович, напряженно наблюдает; механик Антон двигает рычагами, сеть парит над палубой, крутятся вьюшки, закрепленные на грузовых стрелах, тянут невод наверх и вперед, к большому ящику, куда нужно сгрузить улов. Отсюда рыбу потом можно будет сбросить в охлаждаемый трюм (если улова много или если рейс длинный).

– Давай же! — кричит Гена, снюрревод раскрывается, минтай сыпется вниз.

– Нда. Тонна максимум! А бывало, за один раз и по три вытаскивали. Сезон уходит! — качает головой матрос Дима.

В этот момент мы с Иваном выполняем самую простую работу — набрасываем

на сеть хомуты из канатов, фиксируем ее, чтобы не спуталась до следующей заброски. В этот день снюрревод уходит на дно еще четыре раза, общий итог — около 3,5 тонн минтая.

ДЕНЬ 4

Заслуженный отдых

9 вечера, мы где-то в море, судно окружает ночь. "Ураганный" зажигает прожектора, и они немного раздвигают черноту впереди. Ветер стих, волны шумят, как два неспешно разговаривающих приятеля. Мы с Ваней уходим с палубы вниз, нас ждет ужин.

– Твою мать, ну так не бывает! Их бы всех смыло и вертолет тоже! — гремит капитан Юрий Ташпулатович, комментируя фильм "Супермен: Возвращение". Корабль на экране телевизора скачет по волнам в океане

как сумасшедший, но вертолет на его палубе стоит как приклеенный.

Дверь в камбуз открыта — там кок Валентин жарит свежую треску, попавшую в сети вместе с минтаем. Лучеперый хищник длиной около метра превратился в аккуратно нарезанные кусочки — хватит на весь экипаж.

– Мы не имеем права привезти ее на берег, нет лицензии на отлов. То же самое и с крабами и другой живностью — все, кроме минтая, нужно выкидывать обратно за борт! Ну или сьесть! — поясняет Валентин. Кок у нас разговорчивый: рассказывает, как работал на плавучей базе "Владимир Сибирцев", огромном судне длиной под 200 метров.

– Из Владивостока "Сибирцев" уходит в плавание на весь год, без захода на берег. На борту есть все: прачечная, стоматологический кабинет — ты там всем обеспечен. Для многих людей из бедных деревень это прекрасный шанс комфортно пожить: тебя кормят, одевают, да еще и деньги капают... Но по-моему, чтобы уходить на год в море, нужно специфический характер иметь, не каждый вытерпит. Другое дело "Ураганный" — мы максимум две ночи проводим без выхода на берег и дальше чем на 15 миль от суши не удаляемся.

Пора спать, мы с Ваней устраиваемся в одной из кают. Напротив еще одна двухэтажная кровать, там в одеяла заворачиваются матросы Дима и Сергей. Судно чуть качает на волнах, можно подумать, что ты не в море, а в поезде Москва – Питер. Вот только, закрыв глаза, я вижу не Исаакиевский собор, а сетку с минтаем.

У МАТРОСОВ ЕСТЬ ВОПРОСЫ

Чтобы тоже выйти в море на судне, тебе нужно пройти курс обучения по профессии "Вахтенный матрос" (учебные центры расположены в приморских городах России). Теоретические занятия длятся три месяца, плюс тебя ждут еще три месяца практики. Ты получишь право работать на судах в режиме "принеси-подай" без допуска к работе на судовых механизмах.

ДНИ 5-7

И когда на море качка

– Пора завтракать! — в 6 утра призывает кок Валентин, он заглянул к нам в каюту. Я выбираюсь в умывальную, очень стараясь не натыкаться на стены, — "Ураганный" прилично шатает.

– Капитан маневрирует, преследуем косяк. И волны еще хреначат! — объясняет Гена, который попадается по дороге. К качке нужно привыкнуть: с третьего раза закрываю вентиль, которым нужно спустить воду в унитазе, потом пытаюсь чистить зубы, то и дело норовя проткнуть щеку изнутри. Усевшись в комнате отдыха, не сразу замечаю, как чашка кренится на бок вместе с "Ураганным". Чай льется на стол.

После завтрака выходим с Ваней на палубу: гудит мотор лебедки, снюрревод снова уходит под воду, дождь лупит по стальным бокам сейнера. Начинается новый рабочий день.

Через час невод снова зависнет над палубой, а в нем кроме минтая будут и другие обитатели глубин: ну, например, каракатицы, крабы, шипастый шримс-медвежонок — креветка, которую местные называют "медведкой". В сети попалось и несколько рогатых бычков сантиметров по 30 каждый: устрашающего вида рыба с двумя острыми рогами и плавниками, из которых словно торчат иголки.

– Вот возишься с сеткой, встанешь в ящик с рыбой, а там этот бычок валяется и как зацепится за штанину, проткнет ее, потом еле отцепишь. А еще, если взять живого бычка в руки, он трясется и вибрирует, словно злится, — делится боцман Гена, пока мы отдыхаем, сидя на единственной на "Ураганном" скамейке; она намертво прикручена с правого борта, напротив капитанского мостика. Пока мы с Геной беседуем и смотрим, как далеко в море спорят, сталкиваясь, две большие волны, к нам подходит и механик Антон:

– Рогатый бычок это еще что! Мы, бывает, вытаскиваем отопительные батареи, ну или части стиральных машин. А буквально месяц назад сеть крепко зацепилась за что-то на дне, судно встало — идти не хочет. Пришлось вызывать водолазов, чтобы отпиливали канаты. Черт его знает, что там внизу было: может, потонувший корабль, их здесь много. Подобные места капитаны обычно помечают на карте, передают информацию другим.

– Пора обедать! — это из камбуза наверх снова выбрался Валентин.

Вот так и пройдет еще пара дней. В промежутках между рейсами мы будем возвращаться на берег, потом снова выходить в море, а в конце улетим в Москву. В столице асфальт не будет раскачивать и заливать соленой водой; я куплю в магазине банку "Минтая в масле", открою и съем. Теперь мне известно, как в эту жестянку попали маленькие куски серо-белой рыбы: пахнет солидолом от лебедки, тарахтит двигатель, волны толпятся у бортов, и кричат над снюрреводом чайки. А иногда, рассказывал боцман Гена, прямо у судна выныривают блестящие на солнце киты. ■

МН БЛАГОДАРИТ:

Агентство по развитию человеческого капитала на Дальнем Востоке (hcfe.ru/) и лично заместителя гендиректора Дмитрия Глушко; группу компаний "Доброфлот" (доброфлот.рф/), а также управляющего "Доброфлота" Александра Ефремова и руководителя направления прибрежного лова Романа Маковея — за возможность попробовать себя в роли матроса, за рыбу и попутный ветер.

КАК УСТОЯТЬ НА СВОЕМ

Сила, быстрота, выносливость — все это бесполезно, если ты не умеешь сохранять равновесие. Не умеешь? Научим!

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФЕРНАН

Я не могу похвастать тем, что отлично контролирую положение тела в пространстве. Я раскроил себе голову на горнолыжной трассе для новичков, падал на тренировках по восточным единоборствам, а однажды просто сверзился с велосипеда на прямой и сухой дороге. Последней каплей стал мой недавний поход на каток с семилетней дочерью. Уже через 10 минут, проведенных на коньках, она попросила: "Папочка, ты не мог бы отпустить мою руку? Ты меня тянешь и дергаешь, я так могу упасть!" Весь следующий час она носилась по катку — не фигуристка, конечно, но ни разу и не упала. Ну а я за этот час поцеловал лед 12 раз (я считал)!

При этом, поверьте мне, я очень неплохой спортсмен. В свои 40 я — обладатель черного пояса по карате, соревнующийся триатлет и популярный персональный тренер. Я немало знаю, однако в тяжеленном томе "Основы силовой подготовки", который я когда-то зубрил, чтобы получить сертификат тренера, тренировке баланса отводился всего один коротенький параграф. И я только теперь начинаю понимать, насколько моя физическая форма пострадала из-за сего прискорбного факта.

Наука о равновесии

Первый шаг к решению проблемы — понять, насколько она тяжела. Доктор Билл Хартман, автор книги Muscle Imbalances Revealed, рекомендует для начала следующий тест: встань на одну ногу и подними вторую, согнув ее в колене — до параллели бедра с полом. Задержись в этом положении на 10 секунд. Повтори другой ногой. Теперь попробуй проделать то же самое с закрытыми глазами... С правой ногой у меня был полный порядок. А вот с левой, да еще и с закрытыми глазами, меня хватило лишь на пять секунд.

Проприорецепторы контролируют положение твоего тела в пространстве, и их работу можно улучшить.

Равновесие, вообще, непростой феномен. Процесс удержания тебя на ногах происходит неосознанно, мозг руководит им сам, получая информацию сразу из трех источников: из внутреннего уха (именно здесь располагается вестибулярный аппарат), от глаз и многочисленных сенсорных органов, расположенных в коже, скелетных мышцах и суставах — так называемых проприорецепторов. Хорошая новость для нас, спортсменов: эти самые проприорецепторы легко поддаются тренировке. Но что и как мне нужно тренировать?

Способность держать равновесие всегда зависит от контекста. Ты можешь сохранять баланс в одной си-

туации, и валиться с ног — в другой. Так что даже если ты на отлично сдал стандартный тест Хартмана, не спеши бить в победные барабаны. Копнем глубже. Известнейший в узких тренерских кругах специалист Грей Кук создал систему Functional Movement Screen (FMS) — серию тестов "двигательной компетенции". FMS позволяет оценить умение держать равновесие в простых двигательных паттернах: ходьба, выпады, ротации, приседания — этого своего рода строительные кирпичики того "здания", что мы с тобой называем силовыми тренировками.

Как утверждает Кук, современный образ жизни во многом притупил нашу способность нормально выполнять подобные движения. "Активные люди, жившие лет сто двадцать назад, определенно обладали более развитой двигательной компетенцией — их физкультура и упражнения были куда естественнее и не обладали узкой специфичностью, — говорит Кук. — Это обеспечивало им естественную симметрию тела и умение двигаться без ошибок". А нынешние мы слишком много сидим, а наши упражнения состоят из повторяющихся однообразных движений и нагружают в основном лишь так называемые "пляжные" мышечные группы.

"Когда большинство людей говорят об "отличной физической форме", они обычно имеют в виду некие количественные показатели: сколько ты можешь пожать, как быстро умеешь бегать. Но все это великое множество информации о силе или скорости не дает нам никакого представления о качестве совершаемых движений", — утверждает Кук.

А качество движений неоценимо важно для физической формы атлета. В этом убедилась группа исследователей, протестировавших по методике FMS профессиональных игроков в американский футбол. Вот результаты: в течение следующего игрового сезона те спортсмены, которые набрали максимальное количество очков по тестам Кука, получали травмы в 10 (!) раз реже тех, кто набрал минимум. В десять раз! При этом следует помнить, что те самые "минимальные" атлеты все равно являются профессиональными спортсменами, то есть у них с балансом и тренированностью все куда лучше, чем у обычного офисного клерка.

Отменное чувство равновесия не только уберегает тебя от травм. Недавнее исследование Университета Индианы (США) показало: чем выше у тебя баллов по FMS, тем большей силы, ловкости и быстроты от тебя можно ожидать. И уж точно прогресс в этих трех показателях тебе будет даваться легче. "Тело, которое двигается недостаточно отлаженно и хорошо, никогда не отдаст тебе максимум того, на что способно, — поясняет Кук. — Это как ехать на машине со спущенным колесом. Ты можешь сколько угодно "давить на газ" и "насиловать мотор", делая бесконечные повторы и подходы, но до тех пор пока ты не починишь колесо, быстрее машина не поедет".

Еще одно исследование от 2011 года, опубликованное в журнале Sports Medicine, показывает: тренировка равновесия сама по себе повышает базовые маркеры атлетизма, такие как высота вертикального прыжка и скорость челночного бега. То же самое исследование установило, что лучшие футболисты (имеется в виду настоящий футбол) демонстрируют лучшие показатели в FMS, чем средний участник сборной России. Так что, вполне возможно, именно недостаточно развитое чувство равновесия отделяет этих игроков от чемпионского титула (хоть какого-нибудь).

Мы слишком много сидим, а наши упражнения состоят из повторяющихся однообразных движений и нагружают в основном лишь так называемые "пляжные" мышечные группы.

Сбалансированный подход

Прочитав все вышесказанное, не расстраивайся — тебе вовсе не нужно забрасывать тренажерку и покупать себе уницикл. Большинство опрошенных мною экспертов считает, что тренировка баланса должна стать лишь частью обычной фитнес-тренировки, но никак не полной заменой ее.

Нет ни единой причины, по которой ты не смог бы развивать силу, выносливость и равновесие одновременно. Начни с введения небольшого числа новых правил:

1. НЕ УСЛОЖНЯЙ ЗАДАЧУ

Лет десять назад, если бы ты заикнулся о равновесии, тренер поставил бы тебя на пару медболов и попросил проделать пару трюков, которые хороши лишь для цирковых представлений. "Вы определенно будете тренировать умение держать баланс, если встанете на неустойчивую поверхность, но пригодится ли это именно в вашем виде спорта? Вряд ли — если ты, конечно, не акробат. А для футболиста или бейсболиста такие тренировки — ну вид разминки, не больше", — поясняет Эрик Крейси, именитый тренер по физической подготовке бейсболистов.

Собственное исследование Крейси, опублико-

ТВОИ СИСТЕМЫ РАВНОВЕСИЯ

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN; ОДЕЖДА: EZEKIEL, H&M, RALPH LORAN

СТУПНИ
В коже каждой стопы расположено порядка ста рецепторов. Обычно их сигналы не нужны мозгу, но лишь до тех пор, пока условия окружающей среды резко не усложнятся — ты встанешь на доску для серфинга или пойдешь по скользким камням. В этом случае мозг, воспринимая сигналы от рецепторов стопы, начнет давать соответствующие команды, чтобы твое тело оставалось в вертикальном положении.
ВНУТРЕННЕЕ УХО
Вестибулярный аппарат расположен внутри внутреннего уха. Его полукруглые каналы заполнены жидкостью, перемещение которой позволяет воспринимать ротационные движения, когда ты, к примеру, трясешь головой. А отолиты (песчинки из бикарбоната кальция) в том же внутреннем ухе воспринимают и передают на чувствительные рецепторы линейные движения вроде тех, что ты испытываешь, сидя в резко ускоряющемся автомобиле.
ГЛАЗА
Работают в связке с вестибулярным аппаратом. Попробуй проделать такой простой опыт: быстро помаши рукой перед лицом вправо-влево. Изображение руки размазывается и глаза за ней не успевают, верно? А теперь держи руку перед лицом неподвижно, но потряси головой из стороны в сторону. Твой вестибуло-окулярный рефлекс стабилизирует глаза на одном месте.
ЖЕЛУДОК
Тебя укачивает и тошнит на яхте? Это в чистом виде сбой работы системы. Получая от вестибулярного аппарата сообщения о постоянных колебаниях опоры под ногами, мозг воспринимает это как свидетельство, что организм отравлен, — и дает команду как можно быстрее избавиться от мнимых токсинов.

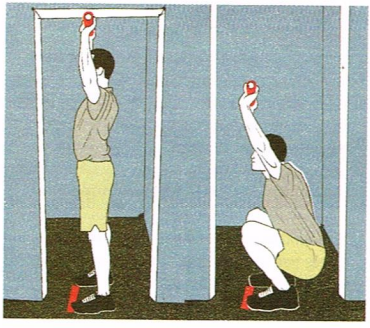
ванное в Journal of Strength and Conditioning Report в 2007 году, четко показало, что футболисты, выполнявшие силовые упражнения на низ тела, просто стоя на полу, показали лучший прирост результатов в тестах на специальную физическую подготовку, чем те, кто делал такие же упражнения на нестабильной поверхности. Хорошо, тогда какие упражнения и как надо делать?

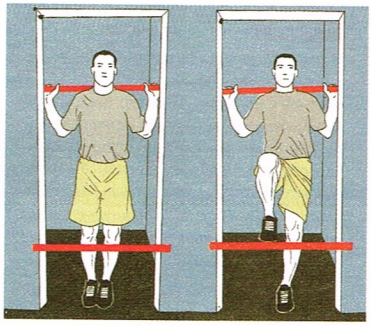
2. ТРЕНИРУЙ РУКИ И НОГИ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ

Жизнь не только сложна, но и не симметрична. Если все, что ты когда-либо делал в зале, ты делал всеми руками и ногами одновременно (приседания, становые тяги, жимы и т.д.), то ты будешь удивлен, когда придется приложить свою силищу к необычному снаряду и из неудобного положения: например, при попытке поднять на пятый этаж холодильник.

Асимметричные упражнения, такие как жимы лежа и стоя одной рукой, выпады и становые тяги на одной ноге и т.п., помогут приучить твое тело к нестандартным условиям приложения силы. И в отличие от уже отринутых нами упражнений на нестабильной опоре, подобные движения можно выполнять с солидными рабочими весами, то есть ты будешь развивать силу и наращивать мышечную массу, параллельно работая над балансом. В качестве бонуса твой кор также получит немалую нагрузку.

КАК У ТЕБЯ С БАЛАНСОМ?





Эти тесты из книги Грея Кука Athletic Body in Balance довольно просты, но справиться с ними не так легко. Только оценка "отлично" означает, что тест ты прошел. Все прочее говорит о том, что тебе еще есть над чем работать. Если в процессе выполнения тестов ты почувствуешь боль, сразу прекращай и направляйся к врачу.

ПРАВИЛА

На первый раз у тебя по три попытки выполнить каждый тест. Повторяй тесты каждые два-три месяца, чтобы отслеживать прогресс. В случае негативной динамики следует серьезно пересмотреть свои тренировки.

ИНСТРУМЕНТЫ

Тебе понадобится немного изоленты (или узкого скотча), прямая палка длиной 120 см и обычный дверной проем. Ну и, конечно, — готовность пережить унижение от собственного несовершенства.

1 ГЛУБОКИЙ ПРИСЕД

Возьми палку двумя руками, взявшись за нее хватом чуть шире плеч. Встань посередине дверного проема и повернись лицом к дверному косяку. Ступни поставь на ширину плеч на расстоянии 30 см от косяка. Подними палку над макушкой, полностью выпрямив руки (если ты слишком высок для дверного проема, тебе придется выпрямлять руки по мере опускания в присед). Медленно опустись в глубокий присед, не отрывая пяток от пола. Поднимись и вернись в исходное положение.

ТЫ ПРОШЕЛ ТЕСТ, ЕСЛИ...

- твои тазобедренные суставы опустились ниже коленных,
- пятки не оторвались от пола,
- твои мыски не развернулись в стороны во время ухода в сед,
- ты не свел колени
- палка и любая часть твоего тела не коснулась дверного косяка.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРОШЕЛ ТЕСТ...

Уделяй больше внимания развитию гибкости голеностопа, тазобедренных и плечевых суставов. А также добавь приседания с легкой штангой над головой в свою разминку.

2 БАРЬЕР

Натяни скотч горизонтально между косяками на уровне чуть ниже твоего колена. Встань прямо, ступни вместе, лицом к получившемуся барьеру. Пальцы подведи под барьер. Положи палку себе на трапеции, как при выполнении приседаний со штангой. Это твоя стартовая позиция. Перешагни ленту правой ногой. Легко коснись мыском правой ноги пола по другую сторону "барьера". Вернись в исходное положение. Повтори другой ногой.

ТЫ ПРОШЕЛ ТЕСТ, ЕСЛИ...

- не коснулся ленты стопами обеих ног,
- твои тазобедренные и коленные суставы, а также голеностопы не изменили своей нормальной конфигурации — ничто не ротировалось и не согнулось,
- палка осталась параллельной полу.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРОШЕЛ ТЕСТ...

Работай над стабильностью своего кора, делая передние и боковые планки. А также увеличивай подвижность тазобедренных суставов, чаще делая выпады в ходьбе.

3. ИЗБЕГАЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

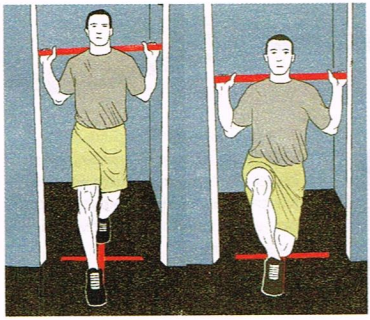
Элитные атлеты вынуждены выбирать что-то одно, чтобы быть в этом лучшими, то есть они специализируются на одном конкретном навыке. Но ты так не делай. "Выполнение одних и тех же движений слишком часто, много и долго неизбежно приводит к мышечным дисбалансам", — учит Грей Кук. Так что даже если ты самый лучший жимовик во всем зале, отводи ровно столько же времени на тренировку мышц-антагонистов. И более того, время от времени позволь своей лавочке для жима лежа слегка запылиться. Плавай, бегай, катайся на велосипеде — так ты дашь возможность перетруженным мышцам восстановиться, а системы и мышцы, которые ранее недотренировывались, получат свою порцию нагрузки.

4. УЧИСЬ НОВОМУ

Иногда, отставив штангу в сторону, осваивай что-нибудь новенькое. Лично я очень люблю восточные единоборства, а также более чем дружелюбно настроен по отношению к йоге, пилатесу и тайцзицюань. Все перечисленное великолепно поддерживает тело и разум в разумной гармонии через освоение новых двигательных навыков. Если подобные вещи не по тебе, то выбор все равно широк — есть скалолазание, гребля, работа со скакалкой или с боксерским мешком.

Кстати, отличная идея — проводить пару тренировок в месяц на улице. Обыч-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JACOB THOMAS



3 НАКЛОННЫЙ ВЫПАД

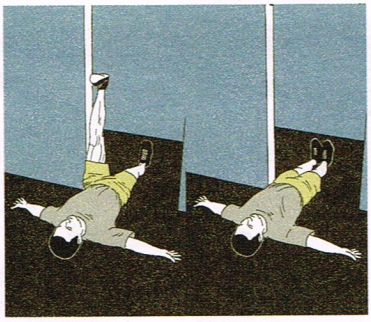
Отрежь два куска ленты длиной с твою голень, от колена до самого пола. Один кусок наклей на пол поперек движения, второй — по ходу, посередине поперечной ленты. Поставь пятку правой ноги на передний край этого креста, а мысок левой ноги — на задний. Положи палку себе на трапеции. Сохраняя корпус вертикальным, а стопу впередистоящей ноги прижатой к полу, опусти колено второй ноги до касания перекрестья лент. Вернись в исходное, смени ногу и повтори.

ТЫ ПРОШЕЛ ТЕСТ, ЕСЛИ...

- твое тело осталось перпендикулярным полу, допустимо лишь минимальное движение вперед,
- ступни остались на концах ленты,
- колено сзадистоящей ноги коснулось ленты позади пятки впередистоящей ноги,
- палка осталась горизонтальной и не коснулась косяков дверного проема.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРОШЕЛ ТЕСТ...

Включай в свой тренинг больше упражнений с акцентом на удержание равновесия: выпады, становую тягу на одной ноге и зашагивания на платформу.



4 ПОДЪЕМ ПРЯМОЙ НОГИ ЛЕЖА

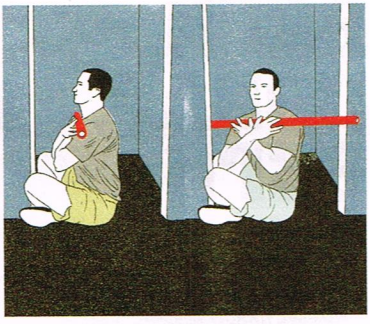
Ляг на спину поперек проема так, чтобы косяки были на уровне середины бедер. Руки раскинь в стороны ладонями вверх. Ноги выпрями, пятки соедини, мыски натяни на себя. Подними левую ногу как можно выше, не отрывая правую ногу от пола и не сгибая обе ноги в коленях. Вернись в исходное положение и повтори другой ногой.

ТЫ ПРОШЕЛ ТЕСТ, ЕСЛИ...

- поднимаемая нога осталась прямой,
- стопа и голень прошли уровень дверного проема,
- голова и руки остались в первоначальном положении,
- оставшаяся нога не оторвалась от пола и не согнулась, мысок остался направленным вверх.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРОШЕЛ ТЕСТ...

Сфокусируйся на стретче мышц задней поверхности бедра. Делай такие упражнения, как румынская тяга со штангой или асана из йоги "собака головой вниз".



5 РОТАЦИЯ СИДЯ

Сядь внутри проема, скрестив ноги. Помести палку себе на передние дельты, как при выполнении фронтальных приседаний. Сохраняя спину прямой, повернись вправо и влево как можно сильнее.

ТЫ ПРОШЕЛ ТЕСТ, ЕСЛИ...

- коснулся палкой дверного косяка при движении в обе стороны,
- палка осталась горизонтальной и не теряла контроль с ключицами,
- твой позвоночник остался вертикальным, не было наклонов вперед или вбок.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРОШЕЛ ТЕСТ...

Делай больше упражнений с ротацией, такие как "дровосек" или тяги одной рукой на блоке.

ный челночный бег куда круче часа на беговой дорожке. А работа с турниками и возможным подручным уличным оборудованием вроде камней — отличная тренировка ловкости и равновесия.

5. ВЫЛЕЗАЙ ИЗ КРЕСЛА

Постоянное сидение в кресле — настоящая вредная привычка, а на работе ты, скорее всего, больше сидишь, чем стоишь или бегаешь. Все просто: делай мини-перерывы. Сухожилию требуется двадцать минут, чтобы деформироваться. Попробуй вставать минимум три раза в час. Выпрямись, потянись, подыши и сфокусируй свой взгляд на далеком объекте, чтобы и глаза успели отдохнуть от монитора. А лучше еще походи, поприседай, отожмись от пола.

Скажу о себе: спустя полгода следования этим советам экспертов я почувствовал большую разницу: моя осанка стала лучше, я ощущал себя более высоким, сидел с прямой спиной, не уставая, и мои тренировки становились все более продуктивными. Я все еще лучше стою на правой ноге, чем на левой, однако я уже могу пройти стандартный тест на баланс с закрытыми глазами. Ну и, конечно же, самым лучшим тестом стало наше с дочерью возвращение на каток. Несмотря на то, что она битый час обгоняла меня, накручивая круг за кругом, в этот раз мы оба устояли на ногах. Возможно, это не такое уж и достижение, но для бывшего увальня, которым я был, это гигантский скачок вперед. ■

БЕГИ, ПОВАР, БЕГИ

Здравствуйте! Через месяц мне предстоит первый раз бежать полумарафон. Бегаю я достаточно давно, но все равно очень волнуюсь перед стартом. Не хочется плестись в конце всей группы. Подскажите, как подготовиться к забегу, может, что в питании следует поменять? ИГОРЬ

Правильное питание — основа успеха любого атлета. И секреты в нем точно есть. Например, многие накануне забега закармливают себя макаронами и прочими источниками углеводов. Идея хорошая, но так делают многие — а вот про эти десять продуктов наверняка не слышал. Готовь и употребляй их правильно, и тогда любая дистанция будет плевым делом. Пару примеров "правильных" блюд из этих продуктов для нас изготовила шеф-повар Maple & Fitz в Лондоне (и сама — марафонец) Адрия Ву. Но ты волен изобретать свои сочетания и пробовать свои рецепты.
Итак, вот десять суперпродуктов:

1. Зеленый лук Интенсивный тренинг ведет к снижению иммунитета. Вещества, содержащиеся в луке, борются с бактериями и вирусами, спасая тебя от возможного насморка в день старта.

2. Кокосовое масло Как источник полезных жиров, что сохраняют твои сосуды и суставы в отличном состоянии, кокосовое масло с легкостью побеждает обычное оливковое.

3. Манго Большое количество содержащейся в манго клетчатки положительно влияет на работу кишечника, а триптофан улучшает качество сна.

4. Редис В обычной редиске огромное количестве витамина С, который борется со свободными радикалами и сберегает твои мышечные клетки от чрезмерного разрушения под нагрузками.

5. Молоко Стакан молока, выпитый сразу после забега, будет куда полезнее в плане восстановления, чем искусственно набитый углеводами изотонический напиток.

6. Вишня Выпивая по стакану вишневого сока каждый день за неделю до забега, можно снизить уровень мышечной боли после нагрузки.

7. Белокочанная капуста В топку обычные гарниры и салаты. Всего 100 граммов капустных листьев будет достаточно, чтобы напитать кости суточной дозой витамина К, ответственного за их крепость и здоровье.

8. Утка В этой птице содержится уйма железа, которое способствует полноценному насыщению мышц кислородом.

9. Яйца Чистые белки без желтка — отменный источник протеина без грамма жира, а также витамин В, который обеспечивает энергетический баланс во время напряженной физической работы.

10. Гранат Всего половина граната даст тебе 13% суточной дозы фолиевой кислоты. Кинь горсть граната в свой салат и обеспечь себя дополнительным количеством красных кровяных телец.

ФОТО: ANDY PARSONS

01 БАШНЯ ВЛАСТИ

Манго-вишнево-овсяные блинчики

Закинь это в себя утром накануне большого забега. Твой организм получит всю необходимую энергию, не перегружая ЖКТ лишними сахарами.

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 100 Г ОВСЯНКИ
- 25 Г КОКОСОВОЙ СТРУЖКИ
- 1 СТ. Л. МУКИ
- 1 ЩЕПОТКА СОЛИ
- 100 Г СВЕЖЕГО МАНГО (ИЛИ АЙВЫ)
- 1 ЯЙЦО
- 200 МЛ МОЛОКА
- 3 Ч. Л. КОКОСОВОГО МАСЛА
- 150 Г ВИШЕН БЕЗ КОСТОЧЕК, РАЗРЕЗАННЫХ НА ПОЛОВИНКИ
- 2 СТ. Л. КОКОСОВОГО ЙОГУРТА (МОЖЕШЬ ЗАМЕНИТЬ НА ОБЫЧНЫЙ)

1. Смешай овсянку, кокосовую стружку, муку и соль, чтобы получить мучную основу для твоих блинчиков. Затем взбей в шейкере манго и яичные белки до однородной консистенции. Добавь получившуюся смесь в муку, мешай и постепенно добавляй молоко, пока не получишь тесто нужной консистенции.
2. Нагрей сковороду с антипригарным покрытием на медленном огне, обильно смазав ее кокосовым маслом. Три столовые ложки получившегося теста — это один блинчик. Чтобы не подгорели, готовь каждый блинчик отдельно, один за другим. Можешь воткнуть одну вишенку в центр еще жидкого теста будущего блинчика. Как только на его поверхности появятся первые пузыри, переворачивай блин и готовь дальше — до золотистой корочки.
3. Клади готовые блинчики на тарелку, полей йогуртом, засыпь вишней и кусочками манго. Такие блинчики хороши, когда тянет на сладенькое. А особенно полезны — за час-полтора до старта.

02 ЛЕТАЮЩИЙ БЕЛОК

Утиная грудка с гранатовым соусом

Те, кто маньячит на подсчете калорий, утку недолюбливают. Но если ты удалишь кожу и откажешься от тяжелых соусов — получишь отличную порцию белка и железа.

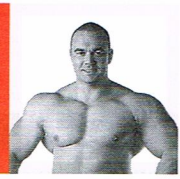
ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 1 СТ. Л. ГРАНАТОВОГО СОУСА НАРШАРАБ
- 1 СТ. Л. ТХИНЫ (КУНЖУТНОЙ ПАСТЫ)
- 1 ЩЕПОТКА КОРИЦЫ
- 1 ЛИМОН (ТОЧНЕЕ, ЕГО СОК И ЦЕДРА)
- 2 УТИНЫЕ ГРУДКИ
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 2 ЛИСТА БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
- 200 Г РЕДИСА
- ПОЛОВИНКА ГРАНАТА
- ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК
- МОРСКАЯ СОЛЬ И ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

1. Смешай патоку, тхину, корицу и сок из половины лимона. Очисть утиные грудки от кожи и жира, залей этим маринадом. Оставь при комнатной температуре на 20–30 минут.
2. Смешай сок оставшейся половины лимона с оливковым маслом, солью и перцем. Полей этим капусту и положи ее в форму для запекания вместе с редисом.
3. Разогрей духовку до 200 градусов, засунь в нее капусту под соусом; томи 20–25 минут, но где-то на середине этого срока открой духовку и перемешай овощи.
4. Отряхни утиные грудки от маринада, помести на сковородку и жарь 6–8 минут на среднем огне. Затем переверни и выжди еще две минуты. Накрой сковороду крышкой и оставь на огне на 7 минут. Выключи огонь и дай мясу дойти в течение 10 минут.
5. Выложи капусту с редисом на тарелку, плюхни сверху утиную грудь, посыпь блюдо зернами граната, резаным луком и цедрой лимона, посоли и поперчи по вкусу. Вуаля — ты получил вкуснейшее блюдо, в котором втрое больше железа, чем в приевшейся куриной грудке.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Проблема: на тренировках напрочь пропал пампинг! Доводил до 50–100 повторов, бесполезно — ни жжения, ни пампинга, просто физическая усталость! Помогите мудрым советом! Мне немного за 40.

ДМИТРИЙ

Я, конечно, не доктор и не хочу тебя пугать, но обычно ощущение накачки (пампинга) напрямую связано с уровнем тестостерона. Когда он высок — мышцы на тренировке буквально разрывает от кровенаполнения, когда понижен — накачка на тренировке пропадает почти полностью. Учитывая возраст, снижение уровня тестостерона вполне возможно. Рекомендую сдать анализы на гормоны (тестостерон, эстрадиол, пролактин, ФСГ и ЛГ) и убедиться, что с ними все в порядке. В случае отклонения от нормы придется обратиться за помощью к эндокринологу. Если же уровень тестостерона в норме, то тогда ты банально устал и перетренировался. Необходим перерыв в силовых тренировках на 1-2 недели, а затем плановое снижение объема, частоты и интенсивности тренинга в полтора-два раза еще на 4–6 недель.

Тренируюсь в зале год. После тяжелой тренировки засыпаю отлично, но просыпаюсь очень рано (максимум 6,5 часов сна), после пробуждения вообще не могу уснуть и весь день чувствую усталость. Недавно устроил разгрузочный период на неделю и спал изумительно (от 7 до 9 часов сна). Сталкивались ли вы с данными проблемами и как после тяжелых тренировок спать долго?

ДИМА

Это довольно распространенная проблема для серьезно тренирующихся спортсменов. Но, по идее, она не должна беспокоить человека, не преследующего серьезных соревновательных задач. Возможные причины твоих трудностей таковы:

- **ты тренируешься слишком поздно**

Интенсивная тренировка, законченная за часа два до отхода ко сну, всегда вызывает такие проблемы. Причем чаще всего это связано даже не с самими нагрузками, а с чрезмерным потреблением пищи после тренировки на ночь. Обильное количество углеводов или тяжелой белковой пищи с гарантией убивает глубину сна, хотя после такого ужина тебя может и весьма ощутимо клонить ко сну.

- **Ты не следишь за показателями ЧСС на тренировке**

Скорее всего, ты занимаешься слишком интенсивно и на довольно высоких показателях пульса. Вкупе с частичным обезвоживанием это может приводить к тахикардии, почти незаметным нарушениям дыхания и сопутствующему этому всему нарушению сна.

- **Ты недостаточно разумно планируешь свои тренировки**

Если бы разгрузочные периоды случались у тебя регулярно, раз в четыре недели например, то, скорее всего, усталость и перегруз центральной нервной системы не успевали бы накапливаться и влиять на качество сна.

ПОТОМУ: по возможности перенеси свои тренировки на обеденное время; следи за показателями ЧСС на тренировке и не начинай следующий подход до тех пор, пока ЧСС не упадет ниже 110 ударов в минуту; пей достаточное количество жидкости во время тренировки и в течение дня. Также: ограничь потребление простых углеводов и тяжелого белка на ночь и ежемесячно устраивай себе "разгрузочную" неделю (снижай объем и интенсивность тренинга на 30–50%).

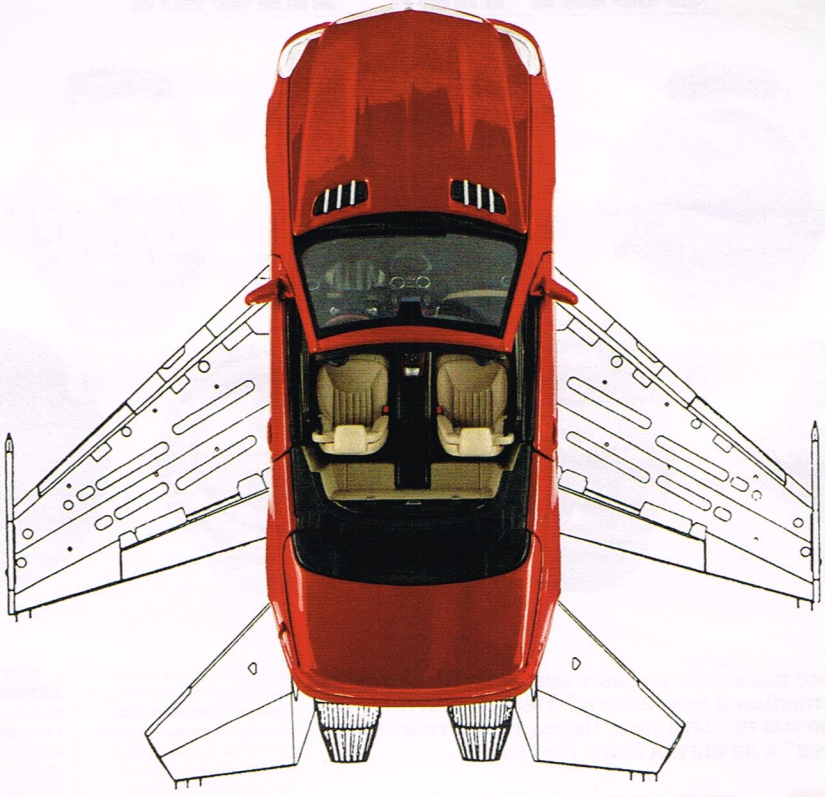
Подскажите, нужно ли принимать глюкозамин и хондроитин при интенсивных нагрузках в зале, в частности при занятиях кроссфитом? И можно ли применять их в целях профилактики/восстановления суставов: например, при травме запястья или колена? Какие из них оптимальны в плане цена/качество?

Значение хондропротекторов (хондроитина, глюкозамина и т.п.) подвергается сомнению рядом авторитетных докторов. Потому лично мне ответить на этот вопрос сложно. В целом восстановить сустав посредством определенной терапии наверняка можно, но для этого, насколько я знаю, он должен минимум полгода не подвергаться травмирующему воздействию. Это не означает отсутствие нагрузки на него вообще — бездействие, напротив, крайне вредно для здоровья суставов. Однако это значит, что продолжать полноценные тренировки точно запрещено. Что касается профилактики, то лично я и мои спортсмены используют хондропротекторы постоянно, наряду с витаминами. Правда, я предпочитаю аптечные, а не спортпитовские варианты: например, такие препараты, как "Артра" или "Терафлекс".

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

НЕПЛОХО ЕЗДИЛА...
ТЕПЕРЬ ЛЕТАЕТ



реклама

SK lubricants
www.zicoil.ru

ZIC

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ

СВЕРИМ ЧАСЫ

Упорядочить все полчища часовых новинок, представленных на крупнейшей выставке в Базеле, практически невозможно, но мы попытались. Перед тобой те из них, что "съезжаются" к началу осени в Россию.

ВИНТАЖ

1. BREGUET TYPE XXI 3817
Хронограф в духе первых моделей "Бреге" из пилотской коллекции. Стальной 42-миллиметровый корпус на ремешке из кожи и с грифельным циферблатом в стиле ретро. Механизм с автоподзаводом и запасом хода 48 часов оснащен функцией Flyback (мгновенный возврат секундной стрелки в исходное положение). "Флайбэк" присутствует в хронографах коллекции Type XX с 1954 года. Водонепроницаемость 100 м.

2. BREITLING SUPEROCEAN HÉRITAGE CHRONOWORKS
Хронограф с увеличенным до 100 часов запасом хода. 46-миллиметровый корпус из матовой керамики, циферблат с заостренными часовыми метками модели образца 1957 года. В мануфактурный калибр Breitling 01 внедрили сразу пять технических инноваций, связанных с выбором материалов и конфигурацией деталей. Сквозь прозрачную заднюю крышку можно наблюдать за работой выносливого механизма, оснащенного черным ротором автоподзавода. Серия из 100 экземпляров.

3. LONGINES THE LONGINES RAILROAD
Реинкарнация модели из 1960 годов. На циферблате двойная 24-часовая разметка: отсчет начинается не с привычных 12, а с 0 часов. Внутри стоит автоматический калибр L888.2, сделанный на базе ETA 2892, но с увеличенным до 64 часов запасом хода (вместо обычных 42). На задней крышке выгравирован паровоз.

4. PANERAI LUMINOR DUE
Пропорциями корпус напоминает модель 1950 года (коллекция, созданная для ВМФ Италии в 1930–1950-е годы), только заметно тоньше – всего 10,5 мм, это самые тонкие часы коллекции Luminor. 42-миллиметровый корпус с классическим защитным устройством заводной головки с фиксирующим рычагом. Внутри – мануфактурный калибр P.1000 с ручным заводом. Водонепроницаемость 300 м.

5. HAMILTON KHAKI NAVY FROGMAN
Дайверские часы, разработанные несколько десятилетий назад для аквалангистов американских ВМС. Такими пользовались герои нашумевшего фильма "Водолазы" (The Frogmen) 1951 года. Выпущены в титановом 46-миллиметровом корпусе с красным алюминиевым безелем, который вращается против часовой стрелки. Водонепроницаемость 1000 м.

6. MAURICE LACROIX AIKON CHRONOGRAPH
Массивный хронограф с высокоточным кварцевым механизмом в 44-миллиметровом корпусе – новая версия модели Calypso из 1990-х. Выпуклый безель обхватывают шесть декоративных звеньев, а в оформление циферблата добавился дуэт серебристого и синего цветов.

СИНИЙ ЦИФЕРБЛАТ

7. BELL & ROSS VINTAGE BR AERONAVALE
Цветовое решение циферблата заимствовано у униформы офицеров британского ВМФ. Корпус из стали, внутри автоматический калибр, видимый сквозь прозрачную заднюю крышку из сапфирового стекла.

8. OMEGA SPEEDMASTER MOONPHASE CHRONOGRAPH MASTER CHRONOMETER
В хронографе появился индикатор лунных фаз, корректировать который нужно раз в десять лет. Присмотревшись к спутнику Земли, можно заметить отпечаток ноги астронавта. За работу часов отвечает мануфактурный автоматический механизм 9904. Водонепроницаемость 100 м.

9. BLANCPAIN FIFTY FATHOMS BATHYSCAPHE
Трехстрелочная версия впервые в корпусе из плазменно-серой керамики. Внутри — автоматический калибр 1315. За его работой можно наблюдать сквозь прозрачную сапфировую заднюю крышку. Водонепроницаемость 300 м.

10. BULGARI DIAGONO SCUBA
Дайверские часы снабдили мануфактурным калибром BVL 191 Solotempo с автоматическим заводом. Синий циферблат обрамлен серым безелем однонаправленного вращения. Водонепроницаемость 300 м.

11. FRÉDÉRIQUE CONSTANT MANUFACTURE PERPETUAL CALENDAR
Первый мануфактурный механизм с вечным календарем — автоматический калибр FC-775 с 38-часовым запасом хода. Тонкие и прочные часы показывают фазы Луны, минуты, часы, дату, день недели, месяц и год, а через прозрачную заднюю крышку из сапфирового стекла можно наблюдать за работой механизма.

12. SEIKO ASTRON GPS SOLAR WORLD-TIME
Новый калибр 8X22 уменьшил толщину титанового корпуса (12,4 мм по сравнению с толщиной в 13,3 мм). Корректирующий спутниковый модуль использует энергию солнечного света, и часы настраиваются на точное местное время в любой точке Земли. Водонепроницаемость 100 м. Выпущено 3500 часов.

13. CASIO G-SHOCK DENIM
"Джинсовые" часы G-Shock ударопрочны, имеют автоматическую подсветку, пять режимов будильника, функции секундомера и таймера. Водонепроницаемость 200 м. Серия выходит в трех оттенках: светло-голубой, синий и темно-синий.

14. 88 RUE DU RHONE DOUBLE 8 ORIGINAL
Дизайн модели повторяет элементы панели управления аэропланом. На защищенном сапфировым стеклом циферблате расположена тахометрическая шкала и неизменно присутствует цифра 8, символизирующая удачу и бесконечность. В стальном 42-миллиметровом корпусе установлен кварцевый механизм Ronda.

КЛАССИКА

15. DANIEL WELLINGTON CLASSIC DURHAM
Модель с молочно-белым циферблатом из классической коллекции. Ультратонкий, 6-миллиметровый металлический корпус с покрытием из серебра или розового золота посажен на светло-коричневый ремешок из американской кожи со специальной обработкой растительным маслом.

16. TISSOT EVERYTIME
Кварцевый механизм с индикатором разряженной батареи (секундная стрелка начинает "прыгать" через несколько делений, когда батарейку пора менять) в корпусе из нержавеющей стали. Минимализм циферблата оставляет место для экспериментов с браслетами и ремешками. Предлагаются: браслет из нержавеющей стали в винтажном стиле, ремешок из гладкой крокодиловой кожи или ремешок Nato из кожи, нейлона или ткани.

ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ

17. ORIS ARTELIER CALIBRE 112
Механизм Calibre 112 с ручным заводом — усложненный вариант Calibre 111 с 10-дневным запасом хода, в который добавлены индикатор второго часового пояса (GMT) и указатель времени суток "день/ночь".

18. ROMAIN JEROME BATMAN-DNA GOTHAM CITY
Карта Готэма вместо циферблата. Она обработана люминесцентным составом и в темноте подсвечивает черные дома и парящую над ними летучую мышь. Внутри автоматический механизм Concerto с 42-часовым запасом хода. На задней крышке гравировка со знаком Темного рыцаря. Выпущено 75 посвященных Бэтмену моделей.

19. PERRELET LAB
Мануфактурный механизм Caliber P-411 с запасом хода 42 часа. Характерный момент: ротор автоподзавода в модели LAB виден сквозь циферблат. Циферблат, кстати, многослойный: рельефные часовые индексы наложены на кольцо из сапфирового стекла и словно висят в воздухе.

20. CORUM BUBBLE DANI OLIVIER
Под куполообразным сапфировым стеклом-лупой отчетливо видно творение фотографа Дани Оливье. Обрамлением портрету служит стальной безель. Мощный 47-миллиметровый корпус обработан черным PVD-покрытием и посажен на кожаный ремень. Выпущено всего 88 часов.

21. ALPINA ALPINER 4 MANUFACTURE FLYBACK CHRONOGRAPH
Главное в этих стальных часах с PVD-покрытием — механизм AL-760 с запатентованной технологией Flyback: мгновенное обнуление счетчика хронографа и возврат стрелки в исходное положение. Черный циферблат со светящимися стрелками и накладными метками из черного перламутра с люминесцентным покрытием. Водонепроницаемость 100 м.

22. ORIENT STAR DK02003B
Стальные часы-скелетоны с автоподзаводом (с возможностью заводить вручную) и указателем запаса хода на 40 часов. На задней крышке корпуса выгравирован автограф актера Михаила Пореченкова. Серия из 400 экземпляров.

23. CERTINA DS PODIUM CHRONOGRAPH
Кварцевый механизм ETA Precidrive™ внутри полностью черного (с PVD-покрытием) корпуса диаметром 41 мм защищен от ударов фирменной системой Double Security "Двойная надежность".

24. SWISS MILITARY HANOWA NAVALUS MULTIFUNCTION
Сапфировое стекло защищает циферблат с накладными арабскими цифрами и тремя маленькими дисками, показывающими день недели, дату и время в 24-часовом формате (обычно на этих дисках расположены 12-часовой и 30-минутный счетчики хронографа). Стальной 44-миллиметровый корпус с покрытием под розовое золото.

25. "НИКА" MOTOLINE
Внушительный стальной корпус в стиле приборной доски мотоцикла. Часовая стрелка крепится непосредственно к цепи, а минутная — к правой шестеренке. Числа, идущие по ранту циферблата (от 0 до 230), обозначают часы: 10 = 1 час, 120 = 12 часов, 200 = 20 часов и т.д. Числа с правой стороны циферблата (от 05 до 60) обозначают минуты. Работает это все за счет автоматического механизма ETA 2836-2. Запас хода 36 часов.

26. CALVIN KLEIN EVEN
Часы в 42-миллиметровом корпусе из гипоаллергенной стали с PVD-покрытием на кожаном ремне и с циферблатом необычной фактуры. Защищает его минеральное стекло, а приводит часы в действие швейцарский кварцевый механизм.

27. MICHAEL KORS WILDER SKELETON
Механические часы с внушительным 44-миллиметровым корпусом из стали, которая умело замаскирована под розовое золото. За работой механизма можно наблюдать сквозь циферблат, на котором расположены накладные индексы. Водонепроницаемость 50 м.

28. U-BOAT CLASSICO CERAMIC BLACK
Обычно итальянцы из U-Boat делают огромные корпуса часов по 50 мм в диаметре. Так что новые керамические часы с "крошечным" 42-миллиметровым корпусом можно смело относить к минималистичным. Ремешок из кожи аллигатора.

ШОКОЛАДНЫЙ ЦВЕТ

29. RADO HYPERCHROME 1616
К 400-летию открытия голландскими торговцами мыса Горн обновили модель Cape Horn, выпускавшуюся в 1970-х. Массивный 46-миллиметровый корпус из сверхпрочной и легкой керамики. Циферблат защищен сапфировым стеклом с двусторонним антибликовым покрытием. Водонепроницаемость 100 м.

30. GANT SPRINGFIELD
Классические часы с функцией хронографа, секундной стрелкой и указателем даты. Часовые метки цвета розового золота, шоколадный циферблат. Комплектуются часы итальянскими кожаными ремешками необычных оттенков.

31. MIDO OCEAN STAR CAPTAIN TITANIUM
Корпус 42,5 мм и браслет внушительных дайверских часов выполнены из полированного титана, поэтому весят они всего 123 грамма. Внутри — Caliber 80 с запасом хода 80 часов. Циферблат защищен сапфировым стеклом. На задней крышке — изображение морской звезды, символа коллекции Ocean Star. Водонепроницаемость 200 м.

32. EMPORIO ARMANI
43-миллиметровый корпус цвета состаренного золота с кварцевым механизмом Chrono внутри посажен на серый ремешок из твида, из которого также производится верхняя одежда марки. Водонепроницаемость 50 м.

ЗНАМЕНИТОСТИ

33. RAYMOND WEIL MAESTRO BEATLES LIMITED EDITION
По периметру циферблата нанесены названия 13 альбомов группы, а в позиции "4 часа" — символический индекс с обложки альбома Rubber Soul 1965 года. Выпущено 3000 часов.

34. ZENITH ACADEMY CHRISTOPHE COLOMB TRIBUTE TO THE ROLLING STONES
В 2014 году швейцарская марка посвятила "роллингам" хронограф El Primero Chronomaster 1969, а в этом — сложнейшую модель Academy Christophe Colomb. Штучная работа, выпущено всего пять экземпляров. Внутри корпуса из розового золота тикает механизм El Primero 8804 с ручным заводом.

35. TAG HEUER MONZA
Юбилейная версия хронографа в честь пилота Formula 1, Ники Лауды, с пульсометром и тахиметрической шкалой. Корпус 42 мм покрыт карбидом титана, а оранжевые часовые метки в винтажном стиле — люминесцентным составом. Работают часы под управлением автоматического механизма Caliber 17. На завинчивающейся задней крышке гравировка с порядковым номером часов и красным логотипом Heuer.

36. HUBLOT SPIRIT OF BIG BANG LIMITED EDITION FOR BRUCE LEE
Циферблат украшен фигурой дракона — любимым символом киноактера. Сквозь прозрачное окошко виден новый мануфактурный механизм с автоподзаводом HUB4700. Запас хода 50 часов.

НОСИ ПРИТАЛЕННЫЙ ФАСОН, ОВЕРСАЙЗ ЗДЕСЬ НИ К ЧЕМУ: ТЫ ЖЕ НЕ ХОЧЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК, БУДТО ЗАВЕРНУЛСЯ В СКАТЕРТЬ?

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ ВИЗУАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КЛЕТКИ: ПРОДОЛГОВАТАЯ ВЫТЯГИВАЕТ СИЛУЭТ, А КВАДРАТНАЯ — РАСШИРЯЕТ.

Dockers

ВЫБИРАЙ РУБАШКИ ИЗ ФЛАНЕЛИ: МЯГКАЯ ТЕПЛАЯ ТКАНЬ — ТО, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПРОХЛАДНЫХ ОСЕННИХ ДЕНЬКОВ.

КЛЕТЧАТАЯ ТЕОРИЯ

Рубашка в крупную клетку может стать отличной базой твоего осеннего повседневного гардероба — модная, нарядная, но без лишнего официоза.

s.Oliver

Marc O'Polo

Woolrich

С ЧЕМ НОСИТЬ

Оставь галстук и пиджак для других случаев: крупная клетка предполагает расслабленный, неформальный стиль и будет отлично смотреться что с косухой, что с пуховым жилетом.

Timberland

Calvin Klein Jeans

Philipp Plein

Geox

ECCO НА РУБЕЖЕ КЛАССИКИ И СПОРТА

Найти универсальную обувь не так то просто. Классические ботинки не всегда уместны и не всегда удобны. Кроссовки тоже подходят далеко не ко всем вещам и не ко всем ситуациям.

Зимой еще сложнее — обувь должна быть не только подходящей к образу, но и теплой, а еще лучше — непромокаемой. Многие компании пытаются разработать такие модели, но далеко не всем это удается. Задача, мягко говоря, непростая.

Этой осенью хорошие новости есть у ECCO — модель CS16 соответствует всем необходимым параметрам. Для гибкости и мягкости дизайнеры увеличили профиль подошвы, а для придания легкого винтажного вида кожаные элементы были искусственно состарены. О прочности и комфорте можно даже не говорить — этим ECCO знамениты по всему миру.

Бережное отношение к комфорту и дизайну создает современную классику, и в этом с датчанами мало кто может конкурировать.

ecco-shoes.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Рубашка **Prada**
Брюки **Trussardi**
Пальто **Tommy Hilfiger**
Кеды **Moreschi**

ПРИМЕТЫ ОСЕНИ

Если ты не готов носить пижаму вместо костюма (а нечто подобное сейчас — явный тренд), не переживай: есть и менее радикальные способы приобщиться к моде. Запоминай главные слова наступающего холодного сезона: милитари, вышивка, массивная обувь, объемные силуэты, насыщенные цвета.

Рубашка **Louis Vuitton**
Пиджак, брюки **Emporio Armani**
Пальто **Prada**
Ботинки **Geox**

Рубашка **Tom Tailor**
Пиджак **Marc O'Polo**
Пальто **Sorry, I'm Not**
Джинсы **Colin's**

Рубашка **BOSS**
Пиджак **Ferutdin Zakirov**
Брюки **Brioni**
Ботинки **Jimmy Choo**

Рубашка **Calvin Klein**
Пиджак **Bally**
Брюки **Canali**
Пальто **Pal Zileri**
Ботинки **Fratelli Rossetti**

Рубашка **s.Oliver**
Брюки **Pal Zileri**
Пальто **Peuterey**

Костюм **Gucci**
Рубашка **Dior Homme**
Пальто **BOSS**
Кеды **Christian Louboutin**
Шляпа **Gucci**
Перчатки **Dockers**

Брюки **Dior Homme**
Джемпер **Lacoste**
Куртка **Dirk Bikkembergs**
Кеды **Alberto Guardiani**

Фотограф:
Дмитрий Журавлев
Стиль: **Георгий Костава,**
Анастасия Громова
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Илья Филипский**
@Modus Vivendis
Сет-дизайн:
Илья Немировский

ОСЕННИЕ СБОРЫ

Лето позади, и пришла пора менять майки и шорты на костюмы, а вьетнамки — на ботинки и кроссовки. Парфюмерные дома тоже подготовили к сезону внушительный ряд новинок, с которыми знакомим тебя на этой странице.

Zadig & Voltaire This is him!

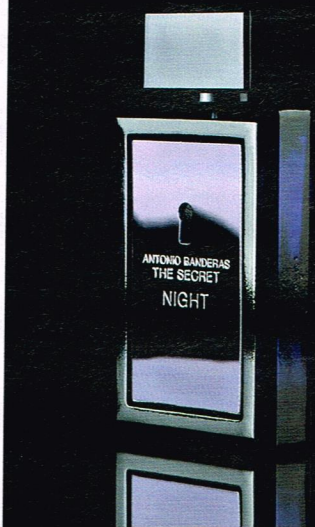
В минималистичном черном флаконе древесный ориентальный аромат, базирующийся на пряных нотах грейпфрута и перца, ванили и ладана. Завершающим аккордом звучит сандал. Парфюмеры — Натали Лорсон и Орельен Гишар.

Yves Saint Laurent L`Homme Ultime

В классическом стеклянном флаконе аромата L'Homme Ultime древесно-цитрусовый букет из нот грейпфрута, имбиря, кардамона, розы, шалфея, герани, кедра и ветивера. Парфюмеры — Анн Флипо, Доминик Ропьон и Жюльетт Карагезоглу.

Hermès Eau de Rhubarbe Écarlate

В жизнерадостном ярком флаконе фруктовая композиция с нотами ягод, мускуса и с явным акцентом на ноту кисло-сладкого ревеня. Парфюмер — Кристин Нагель.



Antonio Banderas The Secret Night

Провокационный флакон с замочной скважиной хранит "за семью замками" древесный кожаный аромат с нотами бергамота, гальбанума, мандарина, фиалки, фенхеля, жимолости, лаванды, амбры, бобов тонка, замши. Парфюмер — Грегорио Сола.

Guerlain L`Homme Idéal

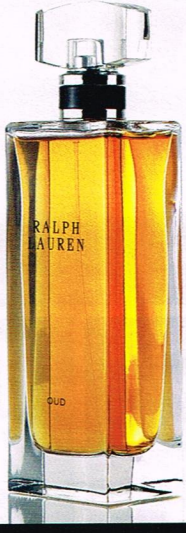
Во флаконе с квадратными широкими "плечами" — насыщенный древесный аромат с нотами миндаля, бергамота, кожи, розы, бобов тонка, ванили и сандала. Парфюмеры — Тьерри Вассер и Дельфин Йелк.

Bvlgari Man Black Cologne

Во внушительном монолитном флаконе — свежая версия аромата Bvlgari Man in Black с нотами бергамота, мандарина, туберозы, нероли, сандала, мускуса. Парфюмер — Альберто Морильяс.

Van Cleef & Arpels in New York

В дымчато-сером урбанистическом флаконе свежий древесный аромат с нотами лимона, мандарина, лаванды, шалфея, бобов тонка. Парфюмеры — Соня Констан и Живодан.



Ralph Lauren Collection Oud

В строгом прямоугольном флаконе — парфюмерная вода, мастерски смешанная из драгоценного масла уда, нот гваякового дерева и лавана. Парфюмер — Карлос Бенаим.

Rose & Co Manchester

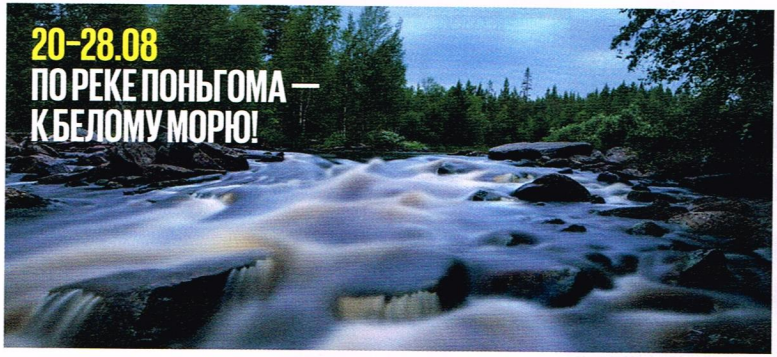
Во флаконе, напоминающем флягу, свежая восточно-цветочная композиция с нотами лимона, кедра, розмарина, розы, лаванды, бобов тонка, мускуса и амбры. Аромат создан в точном соответствии с формулой, разработанной в 1950-х годах. Достоверные сведения о парфюмере, ее разработавшем, владельцам бренда найти не удалось.

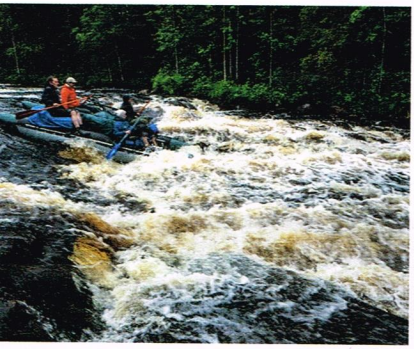
Givenchy Gentlemen Only Absolute

В матовом флаконе с яркой шелковой этикеткой — древесная пряная восточная композиция, объединившая бергамот, трио специй: шафран, мускат и корицу, а также дуэт сандала и ванили. Парфюмер — Жан Жак.

КЛУБ **Men's Health**

ПРИКЛЮЧЕНИЯ





НЕ УПУСТИ ЭТО ЛЕТО!

НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ КАТАМАРАНОМ И ПРЕОДОЛЕВАТЬ ПОРОГИ

УЗНАЙ ПОДРОБНОСТИ О ТУРЕ
ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (925) 056-97-46
ИЛИ ПИШИ НА АДРЕС CAMP@MHEALTH.RU

18+

РЕКЛАМА

Tech Guide 2016

HIPER VRX

Очки виртуальной реальности с асферическими линзами, регулируемым расстоянием до экрана и совместимостью со смартфонами на iOS и Android.

Сегодня границы между виртуальной реальностью и нашим миром рушатся. На улицах люди ловят невидимых покемонов, в интернете общаются с чат-ботами, а на дорогах пересаживаются в автомобили, управляемые автопилотом, для которого все вокруг — лишь цифры. Чтобы помочь тебе освоиться в новой действительности, мы составили этот гид, ну а чтобы тебе не было одиноко в мире гаджетов, приложений и роботов, твоим проводником в нем станет красотка Кристине Пурвинска. Добро пожаловать в завтра!

СОБЕРИСЬ, ТРУБКА 134

ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОНТРОЛЬ! 136

ОБРЕЗАНИЕ КАБЕЛЯ 138

ТВОИ ДАННЫЕ БУДУТ ВЕЧНЫ 140

МУЗЫКА КАЧАЕТ 142

НА ИГЛЕ 144

СЛУШАТЬ ПОДАНО 146

БЫТ ИЛИ НЕ БЫТ 148

И ТЫ БРИТ 150

ОГО, КАКИЕ ЗДОРОВЫЕ! 152

БЕСЧЕЛОВЕЧНЫЙ ТРАНСПОРТ 154

Редакция благодарит интерактивный музей "Робостанция" (робостанция.рф) за помощь в организации съемки.

ФОТО: ПАВЕЛ ПАРАМОНОВ; МОДЕЛЬ: КРИСТИНЕ ПУРВИНСКА / WORLD FASHION MODELS; КУПАЛЬНИК: WOMEN'SECRET; ТУФЛИ: MGL

Соберись, трубка!

ГОВОРЯТ, БУДУЩЕЕ ЗА МОДУЛЬНЫМИ СМАРТФОНАМИ — ТЫ СМОЖЕШЬ МОНТИРОВАТЬ ИХ ПО ЧАСТЯМ, САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫБИРАЯ, КАКАЯ КАМЕРА, КАКАЯ БАТАРЕЯ И КАКОЙ КОРПУС ТЕБЕ БОЛЬШЕ НРАВЯТСЯ. МЫ НЕ СТАЛИ ЖДАТЬ, КОГДА ЭТО БУДУЩЕЕ НАСТУПИТ, А ПРОСТО СОБРАЛИ "ТРУБКУ" МЕЧТЫ ИЗ ДЕТАЛЕЙ ЛУЧШИХ СМАРТФОНОВ 2016 ГОДА.

1

КАМЕРА

Huawei P9

Флагман Huawei берет и качеством, и количеством. У него целых три камеры: одна фронтальная и две задние, сделанные в партнерстве с культовым немецким производителем фототехники Leica, что делает Huawei P9 самой доступной камерой Leica в мире. И все-таки: "Почему камер сзади две?" Дело в том, что у одной из них черно-белый сенсор, а у другой — цветной. Снимают они одновременно, после чего данные с двух матриц совмещаются, и итоговый снимок выигрывает в яркости и детализации. Второй плюс — наличие трех систем фокусировки: лазерной, бинокулярной и контрастной. И, наконец, третий бонус — имитация широкой диафрагмы, которая позволяет легко добиваться эффекта боке (размытие фона вокруг четкого основного объекта). В общем, с P9 ты покоришь Instagram.

● shop.huawei.ru

2

ЭКРАН

Samsung Galaxy S7 Edge + Gear VR

В 2016 году одного дисплея смартфону мало, ему нужны еще и очки виртуальной реальности. Наиболее передовой дуэт — это Galaxy S7 Edge с его модно изогнутым 5,1-дюймовым AMOLED-дисплеем (разрешение — 1440 x 2560) и невесомые очки Gear VR, к созданию которых приложил руку (а может, и две) самый именитый производитель шлемов виртуальной реальности — компания Oculus. Вставляешь смартфон в очки, надеваешь их и попадаешь в виртуальный дом, в котором приятнее всего заходить в домашний кинотеатр (ты как будто сидишь на диване перед большим экраном) и игровую: все больше игр создаются с расчетом на такое погружение человека в виртуальный мир.

● samsung.com/ru

3

ПРОЦЕССОР

Sony Xperia X Performance

Его сердце — могучий Snapdragon 820, четырехъядерный монстр, поддерживающий технологии виртуальной реальности, которые в ближайшие годы станут главным двигателем продаж смартфонов. Быстрая обработка изображений в трехмерном пространстве позволит гаджетам на основе Snapdragon 820 обеспечивать владельцев отменной графикой, пока они крутят головой в шлемах или очках виртуальной реальности. Кроме Xperia процессор Snapdragon 820 можно найти в смартфонах HTC 10, Samsung Galaxy S7/S7 Edge, LG 5, HP Elite x3 и ASUS ZenFone 3 Deluxe.

● sony.ru

4

БАТАРЕЯ

Philips Xenium V377

Благодаря аккумулятору на 5000 мАч и не самому яркому экрану смартфон выдерживает больше трех дней без подзарядки. Не впечатляет? А теперь переключи его в экономичный режим. В нем Xenium V377 бьет все мыслимые рекорды и готов прожить без розетки до 48 дней! Как насчет того, чтобы заряжать "трубку" раз в полтора месяца?

● philips.ru

5

ДИНАМИК

Marshall London

Два фронтальных динамика (13 x 18 мм каждый) выдают очень чистый и мощный звук. Отвечает за него отдельный чип Wolfson WM8281, который занимается исключительно обработкой аудио. Это ему стоит сказать спасибо за воспроизведение lossless-форматов (например, FLAC), а также за то, что у London целых два разъема для наушников (через них можно одновременно включить две разные песни). О наушниках — отдельно: лежащие в коробке с этим смартфоном Marshall Mode, пожалуй, лучшие "уши", которые когда-либо шли в комплекте с телефоном.

● marshallheadphones.com

6

ПАМЯТЬ

Asus ZenFone 2 Deluxe Special Edition

Цифры говорят сами за себя. В этом смартфоне 16 Гб оперативной памяти и 256 Гб — встроенной (даже MacBook Air, на котором написан этот текст, несет в себе меньше). Нам сложно поверить в то, что такого дискового пространства в смартфоне тебе может для чего-нибудь не хватить.

● asus.com/ru

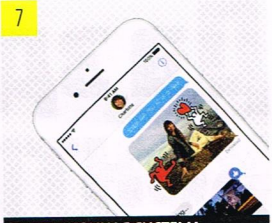
ТЕСПИАН

Этот робот-актер умеет отвечать на вопросы, демонстрировать эмоции, двигать частями тела и читать стихи. Купальник на Кристине сразу заставил его покраснеть.

LG X-СЕРИИ

Хочешь самые передовые функции, но по вменяемым ценам? Присмотрись к смартфонам LG X-power, X-style, X-cam и X-view. Мощные батареи, изысканный дизайн, второй дисплей и камеры, способные делать панорамные снимки, — в X-серии ты найдешь все.

7



ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА

Apple iPhone 6

iOS по-прежнему впереди планеты всей по количеству выпускаемых для нее приложений. Так что если ты привык раньше всех испытывать самые свежие игры и программы, тебе сюда. Правда, от самой операционной системы пока сенсаций не жди — в новую, 10-ю, версию Apple добавила только несколько приятных новшеств вроде преобразования голосовых сообщений в текст, поддержки Siri в сторонних приложениях и общего буфера обмена на iPhone, iPad и Mac, позволяющего, скопировав что-то на одном устройстве, вставить это "что-то" на другом. Мило, но на сенсацию не тянет.

● apple.ru

8

ФИШКА

LG G5 se

Нижняя крышка смартфона — съемная и может быть заменена на блок с цифровой камерой, Hi-Fi-плеером или дополнительной батареей. Проблема только в том, что все эти модули придется докупать дополнительно, и что-то нам подсказывает, что желающих иметь под рукой весь тот конструктор будет не то чтобы очень много.

● lg.com/ru

Да здравствует контроль!

БУРАТИНО НА ПОЛЕ ЧУДЕС В СТРАНЕ ДУРАКОВ, НЕЗНАЙКА НА ЛУНЕ И ДАЖЕ КРАСНАЯ ШАПОЧКА В ЛЕСУ БЫЛИ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПО СРАВНЕНИЮ С СОВРЕМЕННЫМИ ДЕТЬМИ, КОГДА ТЕ ВЫХОДЯТ В ИНТЕРНЕТ. ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЛОВУШЕК ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНЫ, НАСТРОЙ ЕГО ГАДЖЕТ ПРАВИЛЬНЫМ ОБРАЗОМ.

1. Захвати власть

На любом детском устройстве (планшете, смартфоне или компьютере) администраторские права должны быть только у тебя. То есть сначала ты создаешь свой защищенный паролем аккаунт, а уже потом — учетную запись ребенка в этом аккаунте. Только так можно быть уверенным, что все установленные тобой правила не будут отменены, как только ты выйдешь из комнаты.

2. Установи рамки

Если твоему ребенку повезло получить в свое распоряжение гаджет от Apple, это, несомненно, поднимет его авторитет в глазах сверстников, но и у тебя есть повод для радости — iOS позволяет без проблем ограничить цифровую свободу юного пользователя. Пройди в меню путем "Настройки" — "Основные" — "Ограничения" и убедись, что тебе под силу разрешить и запретить сыну или дочери практически все (ты можешь даже сузить интернет до тех сайтов, которые собственноручно одобришь к посещению). Нетрудно стать диктатором и в Windows 10: создав в разделе "Семья и другие пользователи" (меню "Параметры") учетную запись ребенка, ты сможешь ограничить интернет, указать временные интервалы для пользования гаджетом, а также настроить отсылку тебе по почте всей истории его похождений в Сети.

А вот с Android дать универсальные советы сложнее — мешает обилие версий этой операционной системы и то, что производители изменяют ее интерфейс в соответствии со своими пожеланиями. Впрочем, следующий совет отчасти компенсирует этот недостаток.

3. Не скрывай возраст

В настройках поисковых систем (Яндекс, Google) и видеохостингов (YouTube, RuTube) есть возможность указать возраст пользователя или включить семейный (безопасный) поиск. Не поленись сделать это на гаджете ребенка, чтобы оградить его от мата, порно и насилия. Пусть лучше знакомится со всеми этими прелестями старым добрым способом — во дворе и школе.

4. Закрой кошелек

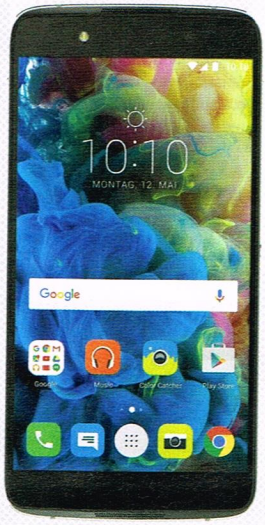
Во встроенном магазине приложений гаджета поставь пароль, который не даст юному хакеру самовольно устанавливать программы, а также отключи функцию "внутренних поку-

ACER SWITCH ALPHA 12

Не знаешь, что купить ребенку: планшет или ноутбук? Купи трансформер 2-в-1 Acer Switch Alpha 12, и ему позавидуют все, включая тебя. Водное охлаждение, экран с разрешением 2160 x 1440, всевозможные порты (включая DisplayPort, HDMI и USB 3.1 Type-C), процессор Intel Core 6-го поколения и SSD на 512 Гб.

ALCATEL IDOL 4S

Выбор для тех, кто согласен с фразой "Лучшее — детям". 5,5-дюймовый экран Quad HD (2560 x 1440), 3 Гб оперативной памяти, накопитель на 32 Гб, 8-ядерный процессор, модуль LTE и очки виртуальной реальности, которые идут в комплекте со смартфоном.



пок", чтобы в установленных на устройстве играх не было возможности за реальные деньги приобретать танки, корабли и могучих покемонов.

5. Поставь антивирус

Детский талант находить приключения на свою пятую точку не ослабевает и в виртуальном пространстве, так что защита от всевозможных зловред на устройстве ребенка должна быть обязательно.

6. Знай его место

В iOS и Windows 10 есть полезные функции, которые называются "Найти iPhone" и "Найти ребенка" соответственно. Активируй их, и ты сможешь в любой момент увидеть на карте, где сейчас находится гаджет, а вместе с ним и его хозяин.

7. Установи специальное приложение

Хочешь абсолютный контроль везде (и даже на Android)? Установи программу, специально "заточенную" под детскую безопасность в интернете. Например, Kaspersky Safe Kids, у которой есть и бесплатная версия. Это избавит тебя от необходимости лазить по закоулкам меню и переживать о том, что твои настройки собьются или будут каким-то хитрым образом изменены ребенком. Safe Kids позволяет создать детские аккаунты на всех имеющихся в доме компьютерах, планшетах и смартфонах и контролировать их удаленно. С ним ты получишь возможность ограничивать детский серфинг в интернете и время, в течение которого ребенок может пользоваться устройствами (есть возможность задать временной промежуток: например, с 18:00 до 19:00). Если захочешь, ты будешь получать на свой смартфон информацию обо всех звонках и SMS ребенка, а также о том, что происходит у него в соцсетях. И этим возможности Safe Kids не ограничиваются: с помощью определения геолокации можно всегда видеть на карте, где ребенок сейчас пропадает.

"СЕМЬЯ" APPLE

Функция "Семейного доступа", которую можно активировать в настройках облачного сервиса iCloud с любого устройства Apple, позволяет членам семьи до шести человек получить общий доступ к покупкам в онлайн-магазинах iTunes, iBooks и App Store. Также у вас будет общий фотоальбом и семейный календарь, где каждый сможет видеть запланированные мероприятия.

ВПЕРЕД – В БУДУЩЕЕ!

МЫ ДОЛГО ЖДАЛИ, НО СЕГОДНЯ ЭТОТ ДЕНЬ НАСТАЛ — ТЕБЕ ПРИШЛА ПОРА КУПИТЬ ГИРОСКУТЕР. С ПОЯВЛЕНИЕМ ЛИНЕЙКИ HIPER ES ИЗ ИГРУШКИ ДЛЯ ТЕХНОГИКОВ ЭТА ТЕХНИКА ПРЕВРАТИЛАСЬ В ЛУЧШИЙ ТРАНСПОРТ XXI ВЕКА. ТАК ЧТО ЧИТАЙ, ВЫБИРАЙ, ПОКУПАЙ.

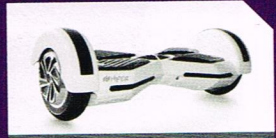
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

HIPER ES 65

Настоящий король городских джунглей. Поездка на работу, прогулка в парке, выезд за покупками – вот его родная стихия. И не беда, если на пути подъем – два мощных электромотора позволяют HIPER ES 65 легко покорять уклоны в 17 градусов, даже если вес пилота 120 кг.

HIPER ES 100

Кроссовер мира скутеров. 10-дюймовые колеса, клиренс 46 мм, емкий аккумулятор – ты в прямом смысле слова сможешь свысока взглянуть на всех вокруг. Как и остальные взрослые модели HIPER, он готов к 20-километровому заезду со скоростью 10 км/ч на одном заряде батарей.



HIPER ES 80

Он настолько прочно стоит на своих 8-дюймовых колесах, что эта уверенность передается и тебе. Процессор мгновенно обрабатывает данные от датчиков позиционирования и гироскопа, и это заметно по тому, как ES управляется, ведь он способен разворачиваться буквально на месте.

HIPER ES 45

Ожившая мечта любого ребенка. Этот скутер рассчитан на вес от 20 до 60 кг, так что пользоваться им может даже 5-летний малыш. И ты удивишься, насколько быстро он освоит управление. Специально для спокойствия родителей максимальную скорость можно ограничить на отметке в 5 км/ч.

Обрезание кабеля

ВОПРЕКИ МОДЕ МЫ НЕ БУДЕМ ПРИЗЫВАТЬ ТЕБЯ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА. НЕТ, МЫ ПРОСТО ПОСОВЕТУЕМ ВЫРВАТЬ ИЗ НЕГО АНТЕННУ — ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗБАВИТЬ СВОЙ ДОМ ОТ ЭТОГО ПЕРЕЖИТКА АНАЛОГОВОГО ПРОШЛОГО, НА СМЕНУ КОТОРОМУ ПРИШЛИ WI-FI-ПРИСТАВКИ, ПОЛУЧАЮЩИЕ КОНТЕНТ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ. ДАВАЙ ВЫБИРАТЬ ВМЕСТЕ.

1

"Интерактивное ТВ 2.0"

Забудь про опоздания к началу сериала, про пропущенный гол или про бессонную ночь из-за интересной трансляции с Олимпиады из Рио. С этой приставкой от компании "Ростелеком" ты можешь командовать эфиром, как Брюс Всемогущий: нажал кнопку, и футболисты замерли на месте, терпеливо дожидаясь, пока ты сходишь на кухню, нажал другую кнопку — и отмотал эфир назад или вперед, еще нажатие — и на экране начинается передача, которую показывали, пока ты был на работе (доступен архив за три последних дня). Это полный контроль и даже немного больше. Кроме 120 каналов (включая те, что вещают в HD) тебя ждут сервисы "Караоке" и "Видеопрокат", а также услуга "Мультискрин", позволяющая смотреть те же каналы не только по ТВ, но и на планшете, смартфоне, ноутбуке. Кстати, так как эта приставка готова трудиться в любой Wi-Fi-сети, ты можешь смело брать ее с собой хоть в гости, хоть в отпуск.

● **Цена — 3990 рублей. Абонентская плата — 320 рублей в месяц.**

2

Moyo

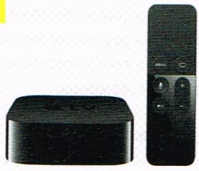
Приставка и пульт у Moyo получились поэлегантнее, чем у "Ростелекома", но в остальном это еще один маленький "черный ящик" с портом HDMI, оптическим и аналоговым аудиовыходами, а также USB-разъемом. ТВ-эфир снова полностью подчинен пульту, который обращается с ним, как с фильмом на диске (позволяет поставить на паузу, перематывать, включать вышедшие за последние семь дней передачи). Также в наличии и сервис "Мультискрин": не успеваешь досмотреть фильм дома — можешь продолжить просмотр на смартфоне с того же места. По мере использования приставка узнает о твоих предпочтениях и начинает выводить на стартовый экран анонсы интересных именно тебе передач. Пользоваться Moyo можно и бесплатно (тогда каналов будет 34). А если нужно больше, то за абонентскую плату их число можно довести до ста с лишним.

● **Цена — 4900 рублей. Абонентская плата — 390 рублей в месяц.**

SONY BRAVIA KD-65SD8505B

Изогнутый экран, последняя версия Android TV, а также два месяца бесплатной подписки на Wifire TV (доступ к 140 ТВ-каналам) и месяц пользования сервисом Okko, позволяющим смотреть последние премьеры.

3



Apple TV 4

Самый логичный выбор для тех, у кого много техники Apple и кому не интересно эфирное телевидение. Apple TV дает доступ к магазину iTunes Store, где можешь брать напрокат или покупать фильмы, сериалы, музыку, а теперь и игры. Именно ради них пульт приставки обзавелся не только встроенным микрофоном, но и сенсорной панелью, акселерометром и гироскопом, и теперь это уже скорее джойстик. Бонусом — возможность одним нажатием запустить на телевизоре или экране, к которому подключена Apple TV, воспроизведение контента с другого твоего "яблочного" гаджета.

● **Цена — 13 990 рублей. Абонентская плата отсутствует.**

4

Google Chromecast

Мостик между смартфонами, планшетами, компьютерами и телевизором. Вставляешь Chromcast в HDMI-разъем и выводишь изображение со всех этих своих гаджетов на экране ТВ. Видео из YouTube, фотки с отдыха и приложения со смартфона теперь заиграют новыми красками на экране с приличной диагональю (а мы верим, что у тебя там дюймов ого-го сколько).

● **Цена — 2290 рублей. Абонентская плата отсутствует.**

Меня не взломать.
Kaspersky
Internet Security
для всех устройств
Мне нужна уверенность, что вирусы не уничтожат мои данные на компьютере или смартфоне. Поэтому я выбираю надежную защиту от интернет-угроз. Теперь вирусы и хакеры мне не страшны.
Подробнее на www.kaspersky.ru
KASPERSKY lab
СИЛА ЗАЩИТЫ
Ни одно решение не может гарантировать абсолютную защиту от интернет-угроз. Проявляйте бдительность!
© АО «Лаборатория Касперского», 2016.
Реклама.
0+

Твои данные будут вечны

27% УЧАСТНИКОВ ОПРОСА КОМПАНИИ WESTERN DIGITAL, В КОТОРОМ ПРЕДЛАГАЛОСЬ НАЗВАТЬ ЦЕНУ СВОИХ ЦИФРОВЫХ ДАННЫХ, СКАЗАЛИ, ЧТО ОНИ БЕСЦЕННЫ. ЕСЛИ И ТЫ ТАКОГО ЖЕ МНЕНИЯ О ТОМ, ЧТО ХРАНИТСЯ НА ТВОИХ ЖЕСТКИХ ДИСКАХ И ФЛЕШКАХ, ЧИТАЙ НАШИ ДЕСЯТЬ ФАКТОВ О СОХРАННОСТИ ДАННЫХ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ.

1. ДАЖЕ НА ДАВНО ОТФОРМАТИРОВАННОМ ЖЕСТКОМ ДИСКЕ МОЖНО НАЙТИ СТАРЫЕ ДАННЫЕ. "Однажды к нам принесли диск, на котором надо было отыскать фотографию, доказывающую, что его хозяин знаком с некой девушкой, — рассказывает Александр Галицкий. — При этом фотография была давно удалена, а диск — года три как отформатирован, и с тех пор на него записывали новые данные. Мы смогли найти нужное фото — хотя файлы были не видны пользователю, они все еще хранились на диске, просто были помечены так, что система могла записать поверх них новые".

2. СПАСТИ ДАННЫЕ СО СМАРТФОНА ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО. Меньше всего шансов вытащить что-либо из "убитого" iPhone. Так что если ты не делаешь бэкап, ты серьезно рискуешь. Фотографии и видео в "яблочном" смартфоне хранятся в системной части памяти, со сложнейшим шифрованием, завязанным на процессор, и, скорее всего, специалисты по восстановлению данных смогут добраться только до контактов, заметок, календарей и сообщений. У гаджетов на базе Android прогноз на успех чуть лучше, но только потому, что у них часто фото и видео записываются на отдельной SD-карте, и тогда, даже если смартфон "умер", эти файлы могут быть в полном порядке.

3. ВОССТАНОВИТЬ ДАННЫЕ С ЖЕСТКОГО ДИСКА ПРОЩЕ, ЧЕМ С ДИСКА НА БАЗЕ ФЛЕШ-ПАМЯТИ (SSD). На обычных жестких дисках данные каждого файла хранятся последовательно, байт за байтом. А на SSD и флеш-картах они раскиданы и перемешаны. Это шифрование нужно для того, чтобы увеличить скорость и надежность работы. Но если такой носитель ломается, то собрать воедино информацию очень непросто. Усугубляет ситуацию то, что помимо крупных производителей вроде Sandisk существует сотня мелких, у каждого из которых — десяток видов шифрования для разных моделей. Для сравнения, рынок жестких дисков на 90% поделен между двумя компаниями: WD и Seagate".

4. НЕБЕЗОПАСНОЕ ИЗВЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ УБИТЬ ФЛЕШКУ. В интернете гуляют картинки с надписью "Жизнь слишком коротка, чтобы извлекать флешку безопасно". Но это вредный совет: носителю и компьютеру нужно время для расставания: если просто выдернуть флешку, может произойти нарушение файловой системы, и данные перестанут читаться.

5. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЕМКОСТЬ HDD, ТЕМ МЕНЬШЕ ЕГО НАДЕЖНОСТЬ. Жесткие диски, на которые можно записать терабайты данных, устроены сложнее, чем их младшие собратья, а где сложность — там и проблемы. Совет один: делать бэкап. Например, сервис Backblaze (backblaze.com) за $5 в месяц сохранит на облако неограниченный объем информации с компьютера и всех подключенных к нему внешних дисков.

ЭКСПЕРТ

АЛЕКСАНДР ГАЛИЦКИЙ

ДИРЕКТОР СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕЙСЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИИ ДАННЫХ КОМПАНИИ DATARC

6. ЗАМЕДЛЕНИЕ В РАБОТЕ И ПОСТОРОННИЕ ЗВУКИ — ПРИЗНАК ТОГО, ЧТО ЖЕСТКИЙ ДИСК "УМИРАЕТ". Заметил такие симптомы? Делай бэкап или неси "хард" на диагностику специалистам.

7. ИНОГДА ЛЕЧАЩАЯ ПРОГРАММА МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ. Если ты уронил жесткий диск (внешний или внутренний), когда менял что-то в компьютере, и после с ним начались проблемы, никакой софт их не решит. Запуская диагностику и заставляя тем самым поврежденный диск работать, ты можешь сделать только хуже. Это все равно что заставлять человека, сломавшего ногу, бегать и прыгать. Лучше отнести "больного" в лабораторию по восстановлению данных.

8. САМОСТОЯТЕЛЬНО ДИСК НЕ ПОЧИНИШЬ. Раньше (еще 5–10 лет назад) можно было какие-то элементарные вмешательства провести самому: например, найти второй такой же жесткий диск и переставить с него на сломанного собрата контроллер. Сегодня это уже не работает — емкость дисков растет, и они становятся сложнее. "Нам иногда приносят вместо дисков пакетики с деталями — мол, вот разобрал, но собрать не смог. Так вот: прогноз по восстановлению данных в таком случае весьма печальный", — говорит Галицкий.

9. ДАЖЕ ПОСЛЕ ПОЖАРА ИЛИ НАВОДНЕНИЯ ДАННЫЕ С ЖЕСТКОГО ДИСКА МОЖНО ВОССТАНОВИТЬ. Александр Галицкий: "Диск вполне может выжить там, где не может выжить человек. Бывает, нам приносят диски, которые выглядят просто страшно, но на деле работы ограничиваются прочисткой пластин, на которые записана информация, и данные удается перенести на другой носитель".

10. ИНОГДА СМЕРТЬ — ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО. Еще недавно считалось, что "запил" — падение пишущих головок на пластины жесткого диска — это полная и безвозвратная потеря информации. Так же думали и про флешки или SSD-диски со сгоревшими чипами. Но сегодня появились новые подходы к восстановлению данных. "Если неутешительный диагноз тебе поставил знакомый программист, не спеши выкидывать диск, а лучше попробуй отнести его в компанию, специализирующуюся на восстановлении данных. Возможно, там смогут "ампутировать" запиленные пластины и спасти информацию с уцелевших, снизив потери со 100% до 20–50%. Так же и на флешке есть возможность среди сгоревших чипов найти живые", — обнадеживает напоследок Александр.

ACER ASPIRE S13

Ультратонкий ноутбук с мощным процессором Intel Core 6-го поколения, тачскрином и батареей, заряда которой хватит на 13 часов. Благодаря наличию портов USB 3.1 Type-C и USB 3.0 готов "общаться" с внешними носителями со скоростью до 5 Гбит/с.

РОБОТ БАКСТЕР

Промышленный робот, "руки" которого "умеют" повторять движения человека. Мы учили Бакстера подключать жеские диски и флешки, но его глаза были прикованы только к Кристине, которую он все время пытался обнять.

ХРАНИТЕЛИ

Лучшие решения для внешнего хранения данных по состоянию на 2016 год

128 ГБ

San Disk Extreme PRO

Одна из самых быстрых флешек в мире. Ее скорость может достигать сумасшедших 260 Мб/с при чтении и 240 Мб/с при записи. Правда, для таких рекордов нужно, чтобы та техника, к которой ты эту карту подключаешь, поддерживала интерфейс USB 3.0.

4 ТБ

LaCie Porsche Design

Возможно, самый стильный внешний жесткий диск в мире. Заключенный в корпус из алюминия, он идеально смотрится рядом с компьютерами Apple. Емкость до 4 Тб позволит делать бэкап даже нескольких устройств. Скорость обмена данными — до 5 Гб/с.

2 ТБ

Seagate Back Up Ultra Slim

Самый тонкий внешний накопитель в мире. При толщине всего 9,6 мм он скрывает внутри носитель на 2 Гб. Вместе с ним ты получишь 200 Гб на облачном сервисе OneDrive, а также возможность делать бэкап всех своих устройств с помощью функции Backup Plus.

16 ТБ

WD My Cloud Mirror

Персональное "облако" емкостью до 16 Тб. Оно может находиться у тебя в квартире или в офисе и без всякой абонентской платы создавать резервные копии всех твоих многочисленных устройств, а также быть доступным из любой точки мира.

Музыка качает

НОВАЯ ВОЛНА BLUETOOTH-НАУШНИКОВ ГОТОВА ЗАХЛЕСТНУТЬ СПОРТЗАЛЫ, ПРЕВРАЩАЯ МУЗЫКУ В ТВОЕГО ЛУЧШЕГО ПАРТНЕРА ПО ТРЕНИРОВКАМ.

Ритм в ушах гарантированно повышает результаты в спорте. И это было доказано самыми разными исследованиями. Проблема только в том, что далеко не все наушники годятся для зала или пробежки. Если бы ты только знал, сколько смартфонов отправились в мир иной, вылетев из карманов вошедших в раж спортсменов! Сколько шнуров было порвано о штанги! К счастью, сегодня беспроводные "уши" решили обе эти проблемы. Теперь смартфон можно оставить лежать в сторонке, а бодрящие ритмы и открывающие второе дыхание биты будут свободно литься в твои уши через волны Bluetooth. Чтобы помочь тебе с выбором, мы "запарили" самые интересные модели со своими смартфонами и запарились в них на тренировках.

Beats Solo2 Active 8,5/10

АУДИО	●●●●●●●●●
КОМФОРТ	●●●●●●●●●
СТИЛЬ	●●●●●●●●●
ВЕС	●●●●●●●
БАТАРЕЯ	●●●●●●●●●

Beats Solo были очень неплохими наушниками, Beats Solo2 — по-настоящему хорошими, Solo2 Wireless — просто отличными, а уж Solo2 Active — настоящая бомба. Включи музыку тихо, и звук покажется проникновенным, сделай погромче — и почувствуешь, как по телу разливается энергия. Нам нравится, как они смотрятся в зале со спортивной формой, но в них также можно прийти на работу (и ничего, если у тебя в офисе строгий дресс-код). Да, стоят они немало (в диапазоне от 18 до 23 тысяч рублей), но можно утешать себя мыслью, что тебе Beats достанутся в любом случае куда дешевле, чем Apple — "яблочная" компания приобрела производителя этих наушников за $3 млрд.

Повышенная защита от влаги позволяет потеть в Solo2 Active (а мы искренне верим, что в фитнес-клуб ты ходишь не только ради знакомств с девушками). И все же когда пот течет ручьем, их приятные на ощупь амбушюры начинают терять стабильность на голове, и тебе все время кажется, что наушники вот-вот слетят (что порой и происходит).

Sennheizer Urbanite XL Wireless 8,5/10

АУДИО	●●●●●●●●●
КОМФОРТ	●●●●●●●●●
СТИЛЬ	●●●●●●●●●
ВЕС	●●●●●●●●●
БАТАРЕЯ	●●●●●●●●●●

Если ты любишь проводить день в занятиях спортом на свежем воздухе, бери эти наушники не задумываясь. В практически невесомых Sennheizer Urbanite XL ты даже не заметишь, как пробежишь марафон или пересечешь на велосипеде границу своего региона. Мало где еще можно найти сочетание 25-часовой работы на одном заряде батареи со столь чистым звуком.

Качество тут чувствуется во всем: начиная от приятного холода настоящего металла, когда берешь Urbanite XL в руку, до передовых технологий вроде NFC, облегчающих сопряжение наушников со смартфоном и другой техникой. Для управления используется тачпэд на правом "ухе": проведешь по нему пальцем вверх — музыка заиграет громче, стукнешь пальцем — встанет на паузу. На бегу к такому управлению надо привыкать, но раза с пятого все начинает получаться без осечек.

Gibson Trainer TH100 — 9/10

АУДИО	●●●●●●●●●●
КОМФОРТ	●●●●●●●●●○
СТИЛЬ	●●●●●●●●○○
ВЕС	●●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	●●●●●●●●○○

Партнерство культового аудиопроизводителя Gibson и "самого быстрого человека в мире" Усейна Болта привело к появлению легкой и комфортной модели (ведь хорошему спринтеру, как и танцору, ничто не должно мешать). Как ты понимаешь, раз к модели приложил руку (а скорее, голову и ноги) Болт, сделаны эти наушники, в первую очередь, с прицелом на бегунов, и на пробежке с ними действительно удобно.

Будь то спринт на стадионе или кросс-кантри-бег в лесу, Gibson Trainer TH100 не слетают. Они прочно охватывают голову, но при этом не давят и не отвлекают тебя от главной цели — быть на финише первым. Звук при этом очень объемный. В нем хочется просто раствориться, но тем, кто бегает по улицам, делать этого мы бы не советовали — все-таки в таких пробежках важно слышать не только музыку, но и то, что происходит вокруг.

Monster Roc Sport — 7,5/10

АУДИО	●●●●●●●●●○
КОМФОРТ	●●●●●●●●●●
СТИЛЬ	●●●●●●○○○○
ВЕС	●●●●●●●○○○
БАТАРЕЯ	●●●●●●●○○○

Все, к чему прикасается Криштиану Роналду, превращается в золото. Вот и Monster Roc Sport, которые он носит и рекламирует, частично покрылись золотистой краской. На счету этих наушников — хет-трик из комфорта, функциональности и качества.

И в проводном режиме, и через Bluetooth музыка разных стилей звучит в них одинаково добротно (спасибо поддержке кодеков AAC и aptX). Акцент Monster Roc Sport делают на басы, что может нравиться, а может — нет. В любом случае, если тебе покажется, что играют они грубовато (то есть скорее не как Роналду, а как его партнер по "Реалу" и сборной Португалии Пепе), то это легко подкорректировать с помощью эквалайзера.

Aftershokz Trekz Titanium — 8/10

АУДИО	●●●●●●●●○○
КОМФОРТ	●●●●●●●●●○
СТИЛЬ	●●●●●●●●○○
ВЕС	●●●●●●●●●●
БАТАРЕЯ	●●●●●○○○○○

В этих наушниках тебе никто не посмеет сказать "вынь бананы из ушей". Но не потому, что с их помощью ты уже накачал пугающих размеров бицепсы, а потому, что Trekz Titanium в уши вообще не вставляются. Используя самые передовые разработки, они передают звук прямо через кости черепа, и это, возможно, лучшее решение для тех случаев, когда ты тренируешься на улице, совершая пробежку или заезд на велосипеде/роликах/скейте. Свободные уши позволяют слышать все, что происходит вокруг (особенно если не выкручивать громкость на максимум). Что касается качества звучания, то оно не идеальное, но для спортивной модели вполне достаточное.

На игле

ПРОДАЖИ ПРОИГРЫВАТЕЛЕЙ ПЛАСТИНОК РАСТУТ С ТАКОЙ СКОРОСТЬЮ, ЧТО ДАЖЕ КОМПАНИИ, ДАВНО РАСПРОЩАВШИЕСЯ С ВИНИЛОМ, СТАЛИ ВОЗВРАЩАТЬСЯ НА ЭТОТ РЫНОК. МЫ ВЫБРАЛИ ПЯТЬ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ МОДЕЛЕЙ С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПОДКЛЮЧЕНИЯ К КОМПЬЮТЕРУ ЧЕРЕЗ ПОРТ USB (ВДРУГ ТЫ РЕШИШЬ ОЦИФРОВАТЬ СВОИ ВИНИЛОВЫЕ БОГАТСТВА).

1

ION Max LP

Встроенные динамики позволят слушать пластинки, даже если ты пока не обзавелся дополнительной акустикой. А так как кроме стандартных 33 1/3 и 45 оборотов в минуту тут доступны и 78, ты сможешь достать с антресоли даже винил начала прошлого века. **8990 руб.**

2

Crosley Executive USB

Похожий на старый чемодан корпус делает эту вертушку лучшим подарком хипстеру. Наличие помимо USB еще и разъема AUX позволяет подключать не только проигрыватель к компьютеру, но и, наоборот, использовать динамики Crosley для воспроизведения музыки с внешних устройств. **13 500 руб.**

3

Sony PS-LX300USB

Последние новинки от Sony были связаны с Hi-Res-аудио, но в 2016 году японцы вспомнили о том, что звук высокого качества может выдавать и старый добрый винил. Дизайн вертушки заставляет усомниться, сделали ли ее сейчас или просто случайно нашли на складе. Впрочем, наличие в коробке диска с программой для оцифровки снимает все вопросы. **13 990 руб.**

4

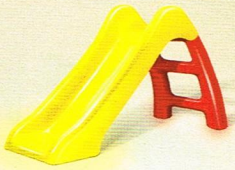
Pro-Ject Elemental Phono USB

В этой вертушке сложно найти детали из пластика. Основа из искусственного камня, диск из МДФ, покрытого фетром, металлический тонарм — Pro-Ject выглядит и звучит дороже, чем ожидаешь. Ну а то, что для переключения скорости вращения с 33 1/3 на 45 об/мин приходится вручную перекидывать приводной ремень, лишь добавляет ретроощущений. **17 990 руб.**

5

Audio-Technica LP5

Если прошлые модели этой японской компании были ориентированы скорее на DJ, то LP5 — классическая домашняя вертушка в лучших традициях 70-х годов прошлого века. Двигатель напрямую (без использования пасика или ролика) приводит в движение легкий диск из алюминиевого сплава, при этом лишние колебания гасятся резиновым матом. Все детали высокого класса — это касается и тонарма, и головки звукоснимателя, и встроенного фонокорректора, и платы АЦП. Придает внушительности и общий вес конструкции — 10,5 кг. В общем, если ты хочешь сразу получить по-настоящему серьезный аппарат, который не захочется менять долгие годы, — вот он. **33 990 руб.**



ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК...

А ХОЧЕТСЯ ТАК...

STADA CIS

НейроДоз

способствует:

- увеличению продолжительности полового акта
- усилению красочности и яркости оргазма

Секс дольше, оргазм ярче!

до 2,5 раз дольше

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Реклама

Слушать подано

УСТАЛ ОТ КОЛОНОК, КОТОРЫЕ ЗВУЧАТ КАК УОКИ-ТОКИ? МЫ ТОЖЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ВЫБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ ТОЛЬКО ТЕ, ЗВУК КОТОРЫХ НАС ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОРАДОВАЛ.

ДЛЯ ДОМА

Marshall Woburn

МОЩЬ	●●●●●●●●●○
ЗВУК	●●●●●●●●○○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●●●
БАТАРЕЯ	○○○○○○○○○○

140 ватт чистого рока. Даже если выкрутить громкость Marshall Woburn на максимум, эта колонка не будет захлебываться и ты расслышишь все нюансы любимого гитарного соло. Правда, мы бы советовали подключать источник звука не через Bluetooth или "мини-джек", а через спрятанный сзади колонки разъем RCA или оптический вход (разница заметна невооруженным ухом). Дополнительные очки Woburn получает за качество сборки и материалы (один только металлический тумблер чего стоит!). В общем, если ты хочешь, чтобы домашняя акустика радовала не только слух, но и глаз, Marshall — твой выбор. Кстати, помимо массивной Woburn (400 x 308 x 200 мм) существуют также более компактные модели — Stanmore, Stockwell, Kilburn, Action (и звучат они тоже здорово).

ДЛЯ СВИДАНИЯ

Koss BTS1

МОЩЬ	●●●●●●○○○
ЗВУК	●●●●●●●●○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	●●●●●●○○○

Хороший вариант для одиночного прослушивания или создания нужной атмосферы на свидании. Громкостью BTS1 не шокирует, но зато во всем доступном ей диапазоне звучит эта акустика очень убедительно. Кстати, о нехватке громкости: наличие аудиовыхода позволяет использовать Koss BTS1 для связи смартфона с более серьезными колонками, у которых нет поддержки беспроводной связи (для этого достаточно подключить смартфон по Bluetooth к Koss, а ее через шнур — к большой стационарной колонке).

ДЛЯ СПОРТА

UE Boom 2

МОЩЬ	●●●●●●●○○
ЗВУК	●●●●●●●●○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	●●●●●●●○○

UE Boom 2 — отличный вариант для тех, кто в равной степени любит активный отдых и музыку. Эта колонка защищена от падений с полутора метров и погружений в воду на глубину до метра, так что ее можно смело брать с собой хоть в поход, хоть на сплав, хоть в велозаезд. К рюкзаку Boom 2 крепится с помощью карабина, а на велосипеде ее можно просто вставить в крепление для бутылки. Для подключений к смартфону у колонки есть поддержка Bluetooth и NFC, а также "мини-джек".

ДЛЯ МУЗЫКАЛЬНОГО МАРАФОНА

Sony SRS-XB3

МОЩЬ	●●●●●●●●○
ЗВУК	●●●●●●●○○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	●●●●●●●●●●

Если у тебя есть Xperia, не задумываясь бери SRS-XB3. Эта колонка, как и смартфоны Sony, поддерживает кодек LDAC, и звук при сопряжении с родственным аппаратом получается ощутимо лучше. Впрочем, это не значит, что в паре с техникой других производителей SRS-XB3 звучит плохо. Даже в обычном режиме у нее большой запас громкости и отличные басы; если же включить Extra Bass, все становится совсем хорошо. Также нам понравилась защита от влаги и то, что на одном заряде колонка готова работать до 24 часов.

ДЛЯ ВЕЧЕРИНКИ

JBL Charge 3

МОЩЬ	●●●●●●●●○
ЗВУК	●●●●●●●●○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	●●●●●●●●●●

Эта дойная корова готова не только по 20 часов подряд озвучивать вечеринки на открытом воздухе, но и подкармливать севшие гаджеты их участников (аккумулятор на 6000 мАч и порт USB позволяют). Если в одном месте соберется несколько Charge 3, то их можно связать в общую цепь, и в этом режиме звук будет уже по-настоящему серьезным. Это отличный повод завести с друзьями традицию: дарить друг другу такие JBL на дни рождения (благо наличие пяти вариантов расцветки позволяет не повторяться).

ДЛЯ УЛИЦЫ

Harman/Kardon Go + Play

МОЩЬ	●●●●●●●●●○
ЗВУК	●●●●●●●●●○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	●●●●●●○○○○

Два года назад Go + Play победил в нашем тесте беспроводных колонок. Теперь в продаже уже второе поколение, и оно — достойный продолжатель традиций. Harman/Kardon звучит настолько выразительно, что этой колонке даже не нужно пытаться перекричать компанию — когда включаешь ее, все сами затихают. Да, габариты Go + Play (418 x 212 x 182 мм) не позволяют таскать ее с собой "просто на всякий случай", но в качестве переносного музыкального центра где-нибудь на даче она просто идеальна.

ДЛЯ ДИСКОТЕКИ

LG FH6

МОЩЬ	●●●●●●●●●●
ЗВУК	●●●●●●●●●○
ПОДКЛЮЧЕНИЕ	●●●●●●●●●○
БАТАРЕЯ	○○○○○○○○○○

Надо по-настоящему ненавидеть своих соседей, чтобы включать LG FH6 на полную громкость. Этот монстр выдает 600 Вт, и хотя выглядит он так, будто над его дизайном работали в середине 90-х, за мощный звук ему прощается все. Ты можешь купить два FH6 и связать их между собой, можешь подключить этот LG к телевизору, озвучив домашний кинотеатр, можешь, используя идущий в комплекте микрофон, устроить караоке, а можешь, задействовав встроенные DJ-эффекты, начать дискотеку.

Быт или не быт

В ОТЛИЧИЕ ОТ КАКИХ-НИБУДЬ СМАРТФОНОВ, БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ МЫ МЕНЯЕМ РЕДКО, ПОЭТОМУ ВЫБИРАТЬ ЕЕ НУЖНО ТАК, ЧТОБЫ ОНА НЕ УСТАРЕЛА ДАЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ. РУКОВОДСТВУЯСЬ ЭТИМ ПРАВИЛОМ, МЫ НАШЛИ САМЫЕ ПЕРЕДОВЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ.

Redmond Smart Home

Каждый прибор Redmond, в названии которого есть слово Sky, — это очередной кирпичик в создание твоего собственного "умного" дома. Мультиварку SkyCooker M92S, утюг SkyIron RI-C254S и обогреватель SkyHeat C4519S и другие приборы Sky-серии можно объединить в сеть Redmond Smart Home через приложение под названием Ready for Sky (iOS, Android). Благодаря этому ты сможешь контролировать их из любой точки квартиры и мира (при подключенном Гейтвее с приложением R4S Gateway). Прогрей квартиру к своему приходу, готовь себе ужин, стоя в пробке, включай чайник, поднимаясь в лифте, и всегда знай, выключен ли у тебя утюг. Впрочем, простым включением/выключением функции приложения не ограничиваются — в нем, например, есть книга рецептов для мультиварки и будильник, который, срабатывая утром, сразу предлагает начать готовить чай. Имеются дополнительные "умные" возможности и в самих приборах. Так, обогреватель SkyHeat оснащен датчиком присутствия, и его можно запрограммировать так, чтобы он автоматически выключался, когда люди покидают комнату.

- store.redmond.company

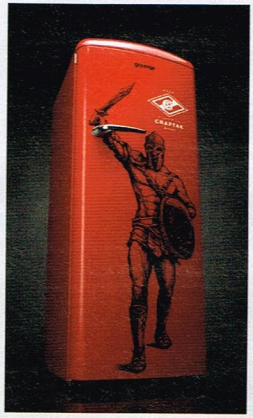
Tion O2 и Tion Magic Air

Каждый раз, открывая окна в своей квартире, доме или замке (если твоя фамилия — Галкин), ты пускаешь внутрь пыль, пыльцу и выхлопные газы. С этой ситуацией можно смириться, а можно установить бризер Tion O2 — устройство, которое раз и навсегда избавит от необходимости проветривать комнаты дедовским методом. Эта приточная вентиляционная система пропустит поступающий с улицы воздух через три фильтра (фильтр от крупной пыли, HEPA-фильтр и фильтр от вредных газов), при необходимости подогревая его. Откуда она берет воздух? Из отверстия в стене, которое делается при установке прибора (не беспокойся, дырку закроет сам бризер). Скорость подачи воздуха можно менять вручную, а можно доверить эту работу автоматике — если купить еще и систему "умного" микроклимата MagicAir, которая будет измерять уровень CO_2 в комнате и, в зависимости от этого параметра, изменять режим работы бризера. Также MagicAir может взять под контроль уровень влажности и температуру в квартире. Всю эту систему настроят для тебя установщики из "Тиона", а в дальнейшим управлять ею ты сможешь и сам через бесплатное приложение для смартфона (iOS и Android). В общем, настоящий "умный" дом, причем разработанный не в Силиконовой долине, а в Академгородке Новосибирска.

- tion.ru

РОБОБИЛДЕР

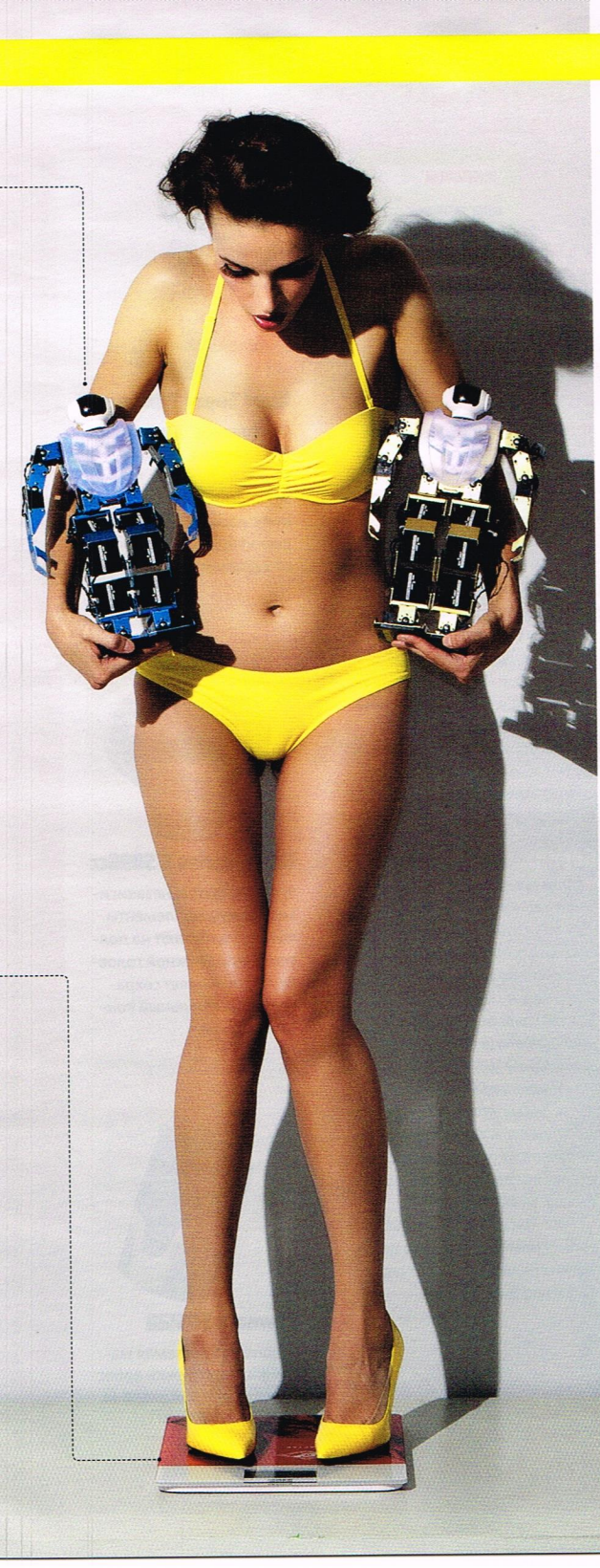
В "умном" доме стоит завести умных питомцев — например, собранных из конструктора RQ-HUNO роботов, которых легко запрограммировать хоть на танцы, хоть на игру в футбол.



GORENJE "СПАРТАК"

Вот техника, которая просто обязана украсить квартиры болельщиков красно-белых. Холодильники, электрочайники, весы и тостеры — это лучшие модели Gorenje, представленные в специальном "спартаковском" оформлении. Отдельное спасибо дизайнерам, которые смогли найти для футбольной символики такую стильную форму.

- gorenje.ru



Candy Smart Touch

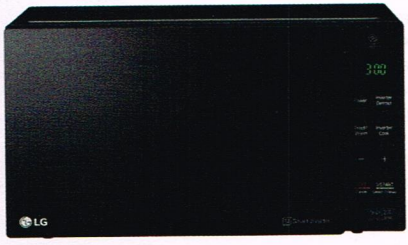
Раньше, чтобы отстирать испачканную вещь, надо было приложить усилия. Сегодня достаточно приложить к стиральной машине смартфон. Именно в этом главная фишка Candy Smart Touch, которая поддерживает технологию NFC. Ты, наверное, уже спрашиваешь: а зачем это нужно? И у нас есть ответ. В арсенале этой машины десятки программ стирки, и будь они все вынесены на переднюю панель, каждое ее включение напоминало бы запуск космического корабля. К счастью, смарт-технологии все упростили: ты просто отвечаешь на вопросы голосового помощника в телефоне (рассказываешь о типе ткани, цвете, степени загрязнения и т.д.), а Candy Smart Touch сама выбирает подходящую программу: например, модель GrandoVita Smart Touch умеет стирать даже при температуре 20°C, распыляя концентрированную смесь воды и моющего средства прямо на загрязненные места.

- candy.ru

LG Neo Chef

В новой микроволновой печи из серии Neo Chef применены самые передовые технологии LG. За дверцей из закаленного стекла скрывается внутренняя камера с антибактериальным покрытием Easy Clean, которое легко очищается обычной водой, без всяких моющих средств. Режимы работы печи переключаются на сенсорной панели, а сердце прибора — технология Smart Inverter — обеспечивает высокую мощность и точность управления температурой для равномерного и быстрого разогрева, размораживания, а также приготовления с сохранением полезных свойств продуктов.

- lg.ru



И ты брит

МЫ ПОПРОСИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАРБЕРОВ ПОДОБРАТЬ ТЕБЕ ТЕХНИКУ ДЛЯ УХОДА ЗА РАСТИТЕЛЬНОСТЬЮ НА ЛИЦЕ. УЧТИ ИХ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОГДА ПОЙДЕШЬ ПОКУПАТЬ НОВУЮ БРИТВУ ИЛИ ТРИММЕР.

ЭКСПЕРТЫ

ОЛЕГ ГАПЕНКО

РУСТАМ ИБАДОВ

БАРБЕРЫ, РАБОТАЮТ В БАРБЕРШОПЕ MR RIGHT

Чистое бритье

● **Олег Гапенко:** Выбор бритвы зависит от анатомии лица. Если у тебя выраженные скулы, массивный подбородок и широкий носогубный треугольник, лучше подойдет бритвенный станок. А вот при невыраженных челюстях для более тщательного удаления волос в кожных впадинах и углах надо использовать электробритву с движущимися в трех плоскостях режущими поверхностями.

● **Рустам Ибадов:** Я советую Т-образную бритву — это лучшая альтернатива настоящей опасной бритве, которой дома бриться самому трудновато.

PHILIPS СЕРИИ 7000

Вакуумный триммер оснащен прочными стальными лезвиями с двойной заточкой. Для стайлинга бороды выбирай одну из 20 фиксируемых настроек длины (от 0,5 до 10 мм), после чего завершить образ можно с помощью 21-миллиметровой насадки и входящего в комплект гребня для ухода за усами. Мощный литий-ионный аккумулятор обеспечивает 75 минут автономной работы. Особенность триммера — встроенная вакуумная система, собирающая до 90% срезанных волосков, и функциональный дисплей, отображающий информацию о выбранных настройках.

Щетина

● **О.Г.:** Тебе понадобятся: машинка для стрижки волос с регулируемой длиной ножа, триммер для окантовки периферийных линий, одноплоскостной шейвер или двухлезвийный станок (для максимального очищения зон вне рисунка щетины) и пальчиковая бритва-триммер (для состригания пушковых волос). Если такой арсенал покажется тебе избыточным, добро пожаловать в барбершоп!

● **Р.И.:** Если ты носишь щетину, единичным визитом к профессионалам не обойтись — ее трудно поддерживать самому.

Борода

● **О.Г.:** Тут нужен мощный триммер. Распространенная ошибка — покупка инструментов, неспособных чисто срубать щетинковые (короткие и жесткие) волосы. Также при выборе учитывай размер режущей поверхности (я советую 4 см), длину среза (минимум 0,4 мм), сталь ножа (чем выше плотность, тем долговечнее и острее инструмент, а также чище срез), форму ножа (чем меньше закруглений по краям, тем лучше) и емкость аккумулятора.

● **Р.И.:** Триммер лучше выбирать из брендов, которые популярны среди профессионалов. Я советую Wahl.

Wahl Super Trimmer

Созданная на основе профессиональных триммеров модель для домашнего использования с насадкой, регулирующейся в диапазоне от 3 до 6 мм.

Braun Series 5 5090cc

Электробритва, независимые режущие элементы которой работают на полностью подвижной головке, что позволяет сохранять максимальный контакт с кожей.

Rowenta TN5120

Водонепроницаемая машинка для стрижки волос с насадками для ухода за бородой (3–6 мм).

РЕКЛАМА 16+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что любая нагрузка является не только проверкой силы воли и физических возможностей - прежде всего, это работа на результат.

Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё и даже больше. Она содержит необходимые организм аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА
МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме

5 высокоэффективных смесей

800 миллиграммов аминокислот

ON
NUTRIENT OPTIMIZATION SYSTEM
OPTI-MEN
HIGH-POTENCY | 75+ INGREDIENTS
90 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT

ON

HTTP://WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU/
HTTP://WWW.MUSCLESPORT.RU/
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
HTTPS://NEW.VK.COM/ONRUSSIA

ОПТОВЫЕ ПРОДАЖИ:
Москва + 7 916 992 9692 / ONRUSSIA@YAHOO.COM
Санкт-Петербург (812) 718 4471 / (812) 334 5421 / OFFICE@WEBSPORT.RU
Казахстан, Алматы +7 701 722 0269 / + 7 727 317 3080 / INFO@DOPING.KZ

Ого, какие здоровые!

ЭКСПЕРТ

ДМИТРИЙ ПАВЛЕНКО

ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ В МОСКОВСКОМ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ЭЛЕКТРОННЫЙ МИР ПЕРЕЖИВАЛ ФИТНЕС-РЕВОЛЮЦИЮ — ПРИЛОЖЕНИЯ И ГАДЖЕТЫ, СОЗДАННЫЕ ДЛЯ ПОМОЩИ В ТРЕНИРОВКАХ, СЫПАЛИСЬ НА НАС КАК ИЗ РОГА ИЗОБИЛИЯ. ТЕПЕРЬ НА ПОДХОДЕ НОВЫЙ ТРЕНД: ЭЛЕКТРОНИКА ДЛЯ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

1

Withings Thermo

За две секунды измерит температуру и передаст ее по Wi-Fi или Bluetooth в специальное приложение, где можно вести дневник наблюдений, — полезно и во время болезни, и в ходе подготовки к плановой операции. Гаджет в этом году получил награду на одной из главных выставок электроники в мире — CES, но так как продажи его только начались, до России пока не доехал. "Вообще-то все инфракрасные термометры, с которыми я имел дело, не краснея врали на 1-2 градуса, но этот, как я слышал, получил в США одобрение Управления по санитарному надзору и даже был принят "на работу" врачами Бостонской детской больницы. Звучит обнадеживающе, и все же думаю, обычный ртутный градусник будет точнее", — качает головой Павленко. На момент сдачи номера цена неизвестна.

● withings.com

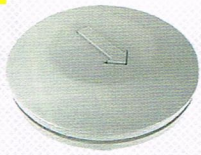
2

Ubtech Alpha 2

Множество людей ежегодно погибают из-за неправильного приема медикаментов, но Alpha 2 уже спешит на помощь. Он готов следить за своевременным приемом таблеток, и это лишь часть его умений. В основе этого 43-сантиметрового робота — 20 приводов, делающих его движения близкими к человеческим. Робот ходит, танцует и может вести тренировку, показывая несложные упражнения. В голове Alpha 2 — 8-мегапиксельная камера, чтобы делать по команде хозяина снимки, а также "глаза", которые позволяют ему ориентироваться в пространстве и узнавать людей, с которыми он уже знаком. Утром робот может приходить в спальню и будить тебя, напоминая о планах на день, а вечером — в детской читать сказки и отвечать на вопросы ребенка (ответы Alpha находит в интернете, к которому подключен через Wi-Fi). 134 000 руб.

● ubtrobot.com

3



Мастер осанки

Закрепленный на одежде или прямо на коже, этот небольшой датчик будет следить за твоей осанкой и вибрацией сообщать, когда пора расправить плечи. "При первом использовании тебе предлагается принять правильную осанку и нажать на кнопку, чтобы прибор запомнил ее в качестве эталона. Я бы советовал делать это под присмотром врача, чтобы быть уверенным, что эта осанка действительно верная", — советует Павленко. 3500 руб.

● masterosanki.ruц

4

Medisana CardioDock 2

Подключаешь CardioDock 2 к iPhone или iPad и получаешь умный тонометр, который дает комментарии после каждого измерения давления, а также позволяет отправить результаты по электронной почте врачу. "Такие устройства удобны тем, что они сохраняют историю прошлых измерений, так что можно посмотреть ситуацию в динамике. Если у тебя давление часто отклоняется от нормы это повод для визита к врачу", — говорит Павленко. 4100 руб.

● medisana-msk.ru

ECG DONGLE

Если ты мужчина, живущий в России, с большой вероятностью ты умрешь из-за проблем с сердцем. Ничего личного — просто статистика. Не согласен? Обследуйся, а ECG Dongle поможет в этом. В коробке — электроды для фиксации на груди и провода для подключения к смартфону. Результаты можно сразу отправить на "кардио-облако", где врач за 390 руб. выдаст заключение на русском (сервис российский). "В кардиограмме многое зависит от того, как размещены на теле электроды, и универсального совета тут не дашь. Лучше сходить с ECG Dongle к врачу и попросить показать, при каком положении на конкретно твоем теле прибор будет давать корректные показания", — комментирует Дмитрий Павленко. 3500 руб.

● cardio-cloud.ru

LG X

Для того чтобы тебе были доступны самые передовые приложения и аксессуары, в основе LG X-серии последняя версия Android — 6.0.1 (Marshmallow).

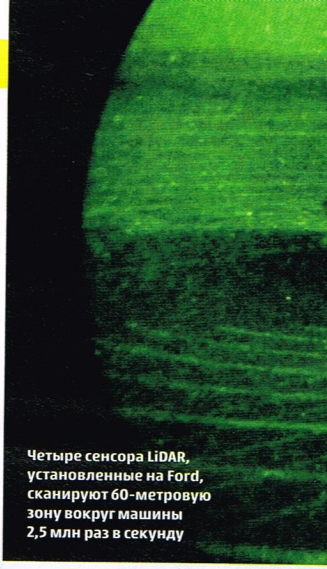
РОБОТ ЙОША

Этот созданный харьковскими разработчиками робот-официант работал в одном из ресторанов Киева: зачитывал меню, принимал заказы. Он многое повидал, но при виде Кристине даже у опытного Йоши отвисла челюсть. Что ж, мы его искренне понимаем.

Бесчеловечный транспорт

МЫ С ТОБОЙ СТАНЕМ СВИДЕТЕЛЯМИ СМЕРТИ АВТОМОБИЛЯ В ТОМ ВИДЕ, В КОТОРОМ ОН ВПЕРВЫЕ ПРЕДСТАЛ ПЕРЕД ЧЕЛОВЕКОМ БОЛЕЕ СТА ЛЕТ НАЗАД. К 2030 ГОДУ МАШИНЫ ИЗБАВЯТСЯ ОТ ВОДИТЕЛЕЙ, И ВОТ КАК ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ.

Audi RS7 piloted driving во время чемпионата DTM проехал круг по трассе Хоккенхайм в беспилотном режиме



Четыре сенсора LiDAR, установленные на Ford, сканируют 60-метровую зону вокруг машины 2,5 млн раз в секунду

2017

Благодаря появлению в продаже Tesla Model III электромобиль с автопилотом станет доступен не только миллионерам. Этот компактный седан будет продаваться в США за $35 000 (то есть по цене двух Ford Focus). За эти деньги покупателя ждет полноценная 5-местная машина, способная проехать на одном заряде аккумулятора 350 км и разогнаться до 100 км/ч за 6 секунд. В Европе прогресс тормозят законы: чтобы дать беспилотным автомобилям зеленый свет, нужно внести коррективы в Венскую конвенцию о дорожном движении 1968 года, которую подписали 80 стран и в которой есть пункт о том, что водитель должен постоянно управлять транспортным средством.

2018

Американская компания Terrafugia намерена представить публике действующую модель летающего автомобиля TF-X, для полетов на котором владельцу не понадобятся летные права. По замыслу разработчиков взлет, полет и посадку TF-X будет выполнять на автопилоте, человеку же надо будет просто ввести в компьютер место назначения. Впрочем, продажи этого чуда ожидаются не раньше 2024 года (и то если удастся преодолеть все юридические препятствия).

2019

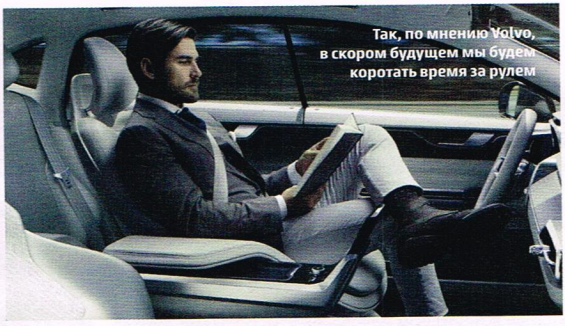
Компания Audi уверена, что автомобили уже будут готовы к полной автономности в городской среде: они научатся безошибочно распознавать людей, дорожные знаки и светофоры, а также адекватно реагировать на любые дорожные ситуации. Фигурирует 2019 год и в прогнозах Ford. По словам главы компании Марка Филдса, в этом году в продажу поступят автомобили с автопилотом и поддержкой системы LiDAR, позволяющей определять положение машины с точностью до сантиметра даже в условиях плохой видимости, когда обычные камеры бесполезны. С 2015 года экспериментальные образцы Ford с LiDAR проходят тестирование в специально построенном городе-полигоне Mcity, состоящем из нескольких кварталов, в которых есть разные виды перекрестков, дорог, тоннелей и развязок. В этом году роботизированные машины успешно прошли обкатку в ночное время и в снегопад.

2020

К этому году компания Volvo обещает добиться того, что в их машинах будет невозможно погибнуть (да-да, так и говорят). Уже сегодня автомобили Volvo оборудуют множеством систем, которые способны предупредить водителя об опасной ситуации, а если он не среагирует — вмешаться в процесс управления. Например, XC90 следит за мертвыми зонами, дорожными знаками, пешеходами и велосипедистами на тротуарах, а при приближении к перекресткам предупреждает, если в поперечном направлении движется другой транспорт.

2021

В продажу поступит BMW iNext — "электромобиль с беспилотным управлением, поддержкой цифровых коммуникаций, интел-



Так, по мнению Volvo, в скором будущем мы будем коротать время за рулем

Возможность управлять Land Rover со смартфона позволит на бездорожье контролировать автомобиль со стороны, убеждаясь, что он ничего не задевает и не царапает

ПРИМЕТЫ АВТОМОБИЛЯ БУДУЩЕГО

В европейском Центре исследований и инноваций компании Ford в немецком Ахене нам показали разработки, которые, наряду с автопилотом, будут отличать машины будущего от тех, на которых мы ездим сегодня. Вот три из них:

1. Кресла, которые способны делать кардиограмму прямо через одежду. В случае сердечного приступа машина сама вызовет скорую помощь.
2. Электромоторы, размещенные в колесах, освободят подкапотное пространство от двигателя, и ты получишь два багажника вместо одного.
3. Активное шумоподавление почти на 100% избавит салон автомобиля от шумов снаружи.

лектуальной конструкцией и инновационным салоном". Работу над iNext немцы ведут совместно с компанией Mobileye, создавшей систему автопилота для Tesla, а также концерном Intel, который должен обеспечить новинку "мозгами", способными обрабатывать огромный поток данных от множества датчиков и камер.

2022

Системы автоматического торможения, благодаря которым машины могут сами останавливаться, если водитель игнорирует опасность, войдут в список обязательного оснащения всех новых автомобилей. Эксперты предрекают крах страховых компаний, для которых склонные к ошибкам люди — огромный источник прибыли.

2024

У тебя появится возможность купить Jaguar или Land Rover с автопилотом. С нетерпением ждем внедорожники, которые будут сами отвозить нас на рыбалку, а главное — обратно.

2025

General Motors планирует вывести на рынок "беспилотники" под всеми своими многочисленными брендами. Может быть, хотя бы на автопилоте модели Opel вернутся на российский рынок?

2026

Аналитик Адам Джонас из Morgan Stanley уверен, что инфраструктура большинства стран будет готова к массовому переходу на роботизированный транспорт. Полностью такой переход, по мнению Джонаса, будет завершен в 2046 году, когда лишь спорткары и олдтаймеры останутся без автопилота.

2027

Компания КамАЗ рассчитывает представить свой первый серийный робот-грузовик, прототипы которого сейчас тестируются в подмосковном Ногинске, где ездят как по дорогам, так и по пересеченной местности.

2028

В 2008 году Volkswagen запустил специальный сайт, посвященный тому, какими станут автомобили 20 лет спустя. Там отмечалось, что машины будут постоянно обмениваться между собой информацией, предупреждая друг друга об опасностях и маневрах.

2029

Компания Honda предрекает, что к этому моменту автомобили избавятся от руля: если пассажир вдруг захочет взять на себя управление, командовать он будет голосом и жестами.

2030

Уже 400 миллионов людей будут пользоваться услугами роботизированного такси, которое будет дешевле современного Uber и каршеринга. Также в 2030 году на дороги выйдут самодвижущиеся Kia и Hyundai (чтобы это стало реальностью, компании планируют вложить в развитие систем автопилота $2 млрд). К этому же моменту ожидается появление "Газелей" с автопилотом, по крайней мере, так считает исполнительный директор "Группы ГАЗ" Гюнтер Хайден.

КАК НЕ ВСЕ

Volvo продолжает выполнять свое обещание в течение четырех лет обновить весь модельный ряд. Для знакомства с новой S90 Константин Воронцов отправился в Малагу.

▸ В лице седана S90 и универсала V90 шведы выводят на ринг против "большой немецкой тройки" совершенно ненемецкие автомобили, причем не по цене или качеству, а по духу.

Еще в рекламе XC90 вольвовцы стали использовать титр made by Sweden, то есть "сделано Швецией", и эти скандинавские корни заметны буквально во всем, начиная с внешности машины.

Дизайн Volvo ни с чем не спутать, и он классный. Даже завсегдатаи автофорумов, привыкшие хаять все и вся, не находят, к чему бы придраться. Низкий и длинный автомобиль кажется просто огромным, но при этом никакой агрессии в его облике нет и в помине. Ни светодиодные "молоты Тора" в передних фарах, ни массивные (19 или 20 дюймов) колеса не превращают шведский бизнес-седан в одного из современных городских хищников. Это какой-то совершенно отличный от привычной "стаи" зверь, полный внутреннего достоинства и спокойствия.

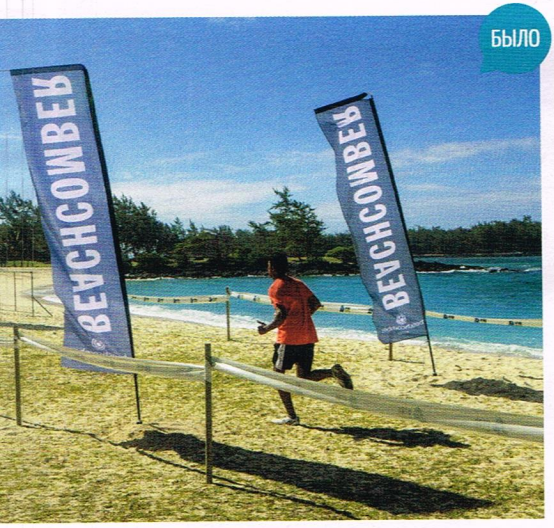
В салоне тоже все совсем не по-немецки. Внутри светло, легко, воздушно и очень качественно. Причем не напоказ, а как-то сдержанно и естественно. Из S90 просто вылезать не хочется, а еще тут не хочется бибикать, подрезать, гнать. Уж лучше лишний раз дотянуться до сенсорного планшета, в котором сосредоточено управление бортовыми системами, и включить погромче аудиосистему Bowers and Wilkins.

В S90 ты полностью изолирован от внешних раздражителей — отличная подвеска во всех режимах работает прежде всего на комфорт, хотя и ватной ее совсем не назовешь. Кстати, настройка ездовых режимов, помимо привычных руль-коробка-подвеска-двигатель, теоретически меняет еще и ощущения от торможения, но как мы с коллегами ни старались, никакой разницы не заметили.

А вот что за рулем S90 ощущаешь по полной, так это спокойную уверенность в себе — ты просто знаешь свои возможности, но совсем не нуждаешься в том, чтобы их постоянно демонстрировать. Большой седан поворачивает не азартно, но четко и быстро, если нужно, цепляясь за дорогу даже дольше, чем от него ждешь. Нет проблем и с динамикой. Так, модификация T6, даром что четырехцилиндровая, разгоняется до 100 км/ч за 5,9 секунды, что даже быстрее предшественницы — S80, под капотом которой было на два цилиндра больше.

УВЕРЕННОСТИ ДОБАВЛЯЮТ, КОНЕЧНО, И ВОЛЬВОВСКИЕ СИСТЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ. ИХ ТУТ — НА ЦЕЛУЮ СТРАНИЦУ

Уверенности добавляют, конечно, и вольвовские системы безопасности. Их тут — на целую страницу. Уже в базовом оснащении есть и система предупреждения об опасности столкновения при движении вперед, и адаптивный круиз-контроль, и система предотвращения съезда с дороги, и система контроля полосы движения с противодействующим усилием на руле... Из свежего и любопытного в S90 — система торможения перед крупными животными, а также "ассистент водителя", который в Volvo запрещают называть автопилотом, хотя он и умеет сам рулить, разгоняться, тормозить (но только пока руки водителя касаются руля). Цена самого доступного S90 — 2 641 000 рублей.



БЫЛО

9–10 ИЮЛЯ

ЗАБЕГ ULTRA TRAIL RAIDLIGHT BEACHCOMBER НА МАВРИКИИ

На острове Маврикий прошел ежегодный забег Ultra Trail Raidlight Beachcomber, где можно было попробовать себя на дистанциях в 10, 47 и 120 километров. Победителем на самом сложном маршруте (протянулся через горы, реки и леса) стал Ромен Байол, 34-летний житель острова. "Я тренируюсь почти каждый день, бегаю по местным дорогам. Сам, кстати, работаю в архитектурном бюро", — рассказал МН бегун. Про то, как команда нашего журнала участвовала в забеге, читай в одном из ближайших номеров, а дополнительную информацию о мероприятии смотри на сайте

► **beachcomber-events.com**

БУДЕТ

24 СЕНТЯБРЯ

ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ МАРАФОН ВО ВЛАДИВОСТОКЕ

Участники стартуют на острове Русский, пробегут по мостам и финишируют на центральной площади города. Можно будет выбрать расстояния в 5, 21,1 и 42,2 километра. Маршрут рассчитан так, что во время забега бегуны (планируется около 5000 человек) смогут увидеть около 300 достопримечательностей.

► **vladivostokmarathon.ru**

БУДЕТ

17 СЕНТЯБРЯ

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКАЯ ГОНКА MEN'S HEALTH URBANATHLON В МОСКВЕ

В этом году мы меняем формат наших ежегодных состязаний: теперь тебе предстоит пробежать 12 километров не по маршруту, который известен заранее, — придется прокладывать его самостоятельно, ориентируясь по карте. На пути встретятся шесть обязательных препятствий (в числе которых скалодром, веревочные переправы и прочие атлетические удовольствия). Регистрация участников — до 15 сентября, заходи на наш сайт.

► **mhealth.ru**

БУДЕТ

20–28 АВГУСТА

СПЛАВ КОМАНДЫ МН НА РЕКЕ ПОНЬГОМА

О приключениях Men's Health ты уже мог читать в журнале: наша команда ночевала глубоко под землей в пещерах, забиралась на вершины гор, плавала в Белом море с белухами. Теперь и ты можешь попасть на страницы журнала и стать частью истории МН: в конце августа мы едем за новыми впечатлениями — и приглашаем с собой читателей! На двух катамаранах отправимся по карельской реке Поньгома, которая петляет среди глухих лесов. Финальная точка путешествия — старинная поморская деревушка на берегу Белого моря. Хочешь с нами?

► **mhealth.ru.**

ГУДВУД, ВЕЛИКИЙ И НЕНАСТНЫЙ

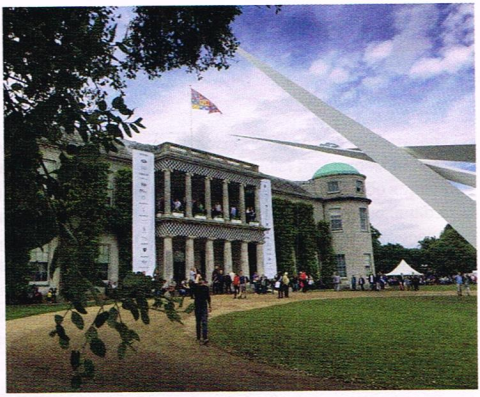
Бренд TAG Heuer выпустил часы James Hunt Limited Edition, к 40-летнему юбилею победы легенды британского спорта, Джеймса Ханта, в чемпионате Formula 1.

Модель стала результатом сотрудничества бренда с фондом Ханта и сыном Джеймса Ханта, профессиональным гонщиком Фредди Хантом.

Представить часы решили на одном из самых крупных и масштабных автошоу под открытым небом — "Фестивале скорости", который проходит ежегодно в Гудвуде (графство Западный Сассекс). "Фестиваль скорости" отличается от соревнований "Формулы-1": в гонках участвуют старинные машины наравне с современными болидами, а сами состязания — скорее презентации с целью показать искусную реставрацию машины и мастерство водителя.

Учитывая то, что погода во время фестиваля в этом году была типичной для Туманного Альбиона, кратковременный проливной дождь семь раз за день разбавлял солнечный уикенд, и управление олд-таймером на размытой трассе становилось серьезным испытанием для гонщика.

Часовая марка TAG Heuer уже несколько лет является официальным хронометристом фестиваля. Впервые швейцарский бренд поддержал мероприятие в 2011 году и уже успел принять ряд нововведений, включая роскошный закрытый клуб пилотов TAG Heuer Driver's Club, где можно было с комфортом переждать непогоду, а заодно пообщаться с голливудским актером и гонщиком Патриком Демпси, гонщиками Дереком Беллом и Дженсоном Баттоном, голливудским актером Киану Ривзом. Павильон TAG Heuer с уникальной экспозицией, включавшей болид Lotus 59 команды Red Bull Racing RB12, на котором ездил Джеймс Хант, а также стендом с новой коллекцией часов TAG Heuer, в которой в том числе были

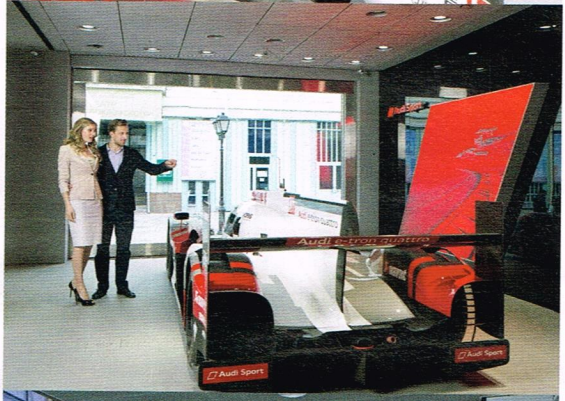


представлены “умные” TAG Heuer Connected, стал Меккой для поклонников не только часов, но и автоспорта. Надевая очки виртуальной реальности Oculus Rift, гости фестиваля могли знакомиться с историей часового бренда.

Еще одной достопримечательностью “Фестиваля скорости” стало появление у главного входа в Гудвуд-хаус гигантской инсталляции скульптора Джерри Джуды. Каждый год он создает новую конструкцию, в которую “вплетает” гоночные автомобили. В этом году инсталляция посвящена 100-летию BMW.

По адресу

Спасаться от осенних капризов погоды отправляйся в магазины марки Tom Tailor, в которых уже появилась новая коллекция осень-зима 2016. Чего там только нет: рубашки серого и оливкового оттенков, классические блейзеры и парки, бежевое пальто из верблюжьей шерсти, теплые дафлкоты и жилеты в спортивном стиле. Мягкие пуловеры с неустаревающими орнаментами, рубашки в клетку и вязаные кардиганы в комбинации с джинсами или серыми брюками – все это можно и нужно носить в наступившем сезоне. В интернет-магазине tom-tailor-online.ru

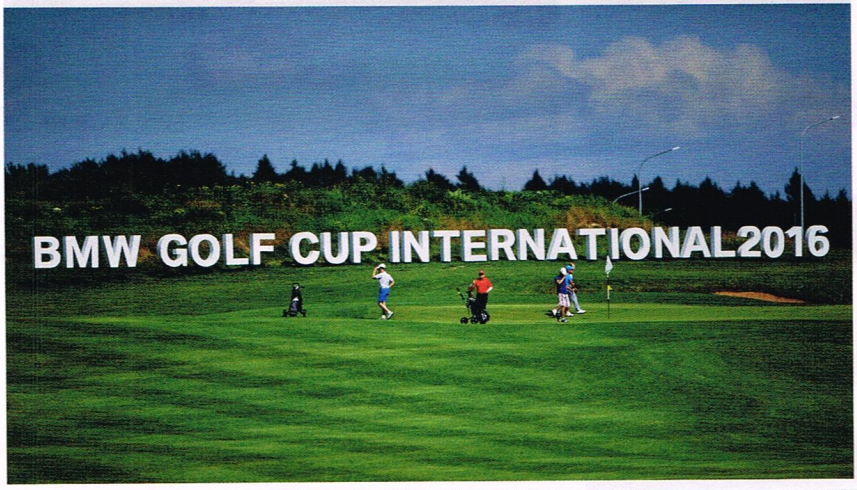


Когда достаточно четырех колец

В начале июля в Москве открылся шоу-рум Audi City Moscow. Расположился он на улице Никольская, 10 и занял целых два этажа в офисном центре "Никольская Плаза". Шоу-рум оборудован видеостенами высокого разрешения для полноразмерного изображения всего модельного ряда бренда. Торжественное открытие сопровождалось ярким музыкальным спектаклем, главным героем которого стал Эрик Уитакер – американский композитор и дирижер, обладатель "Грэмми" за лучшее хоровое исполнение.

Вышли в поле

В июле в Санкт-Петербурге состоялся финал российского этапа международного турнира по гольфу BMW Golf Cup International 2016. На 18-луночное поле, спроектированное известным финским архитектором Ласси Пеккой Тиландером, вышли 72 спортсмена из разных городов России, чтобы оспорить титул лучшего гольфиста и побороться за почетное право представлять нашу страну на международном соревновании по гольфу среди любителей. Сильнейшими стали Геннадий Жиляев и Сагындык Ташенов, а у женщин победу отпраздновала Карина Савко.



Пополнили багаж

Австралийский дизайнер Марк Ньюсон и французский дом Louis Vuitton максимально облегчили жизнь всем путешественникам, создав чемодан, вес которого не превышает 3 кг при вместимости в 37 литров и высоте 50 см. Он сделан из многослойной композитной полипропиленовой сетки, которая не только невероятно легкая и прочная, но и поглощает удары и вибрацию, сохраняя вещи в безопасности при тряске в самолете.

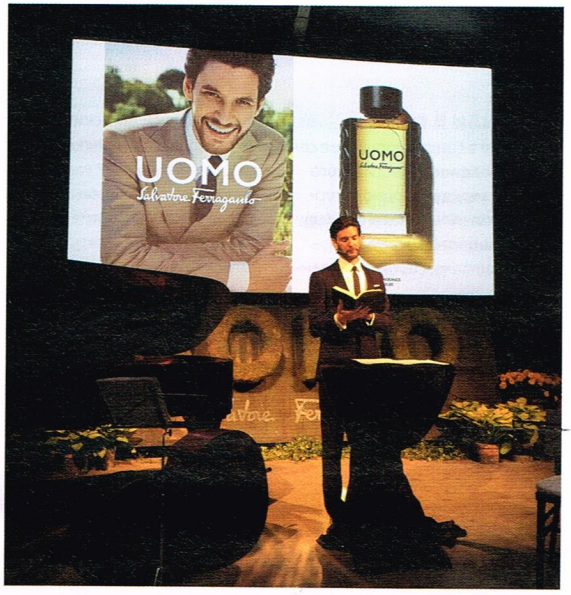
Запрограммировали

Вернулся из отпуска отдохнувшим и полным сил? Инструкторы фитнес-клуба Hard Candy Fitness озаботились, что с этими силами делать, подготовив ряд программ.

Aqua Tai Tai: урок в воде с элементами боевых искусств. Занятия описаны еще в манускриптах Древнего Китая. Монахи заставляли учеников отрабатывать удары в воде. Как и любой вид восточных единоборств, занятия Aqua Tai Tai — это сочетание энергий ян и инь, чередование напряжения и расслабления, тренировка физического и духовного начал.

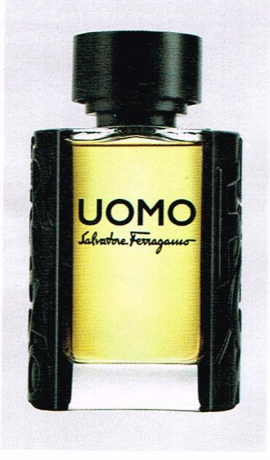
Pro Athlet: программа построена на методиках тренировок профессиональных атлетов и направлена на развитие всех основных физических качеств, необходимых для ведения активного образа жизни, усиления общего тонуса и противостояния стрессам.

Программа SpiderWeb with TRX®: во время урока используются прочные петли TRX®, благодаря которым совершенствуются физические навыки. Попробуй отжиматься, подтягиваться, поднимать и опускать тело — подобно Человеку-пауку. При этом прорабатываются мышцы всех частей тела, развиваются сила и выносливость. Подробности тут: hardcandyfitnes.ru



ВКУС К ЖИЗНИ

Этим летом во Флоренции, на площади Санта-Тринита, в двух шагах от старинного дворца Спини Ферони, который принадлежит семье Феррагамо, появилась футуристичная инсталляция с зеркальными лабиринтами. Архитектор Даниэль Либескинд нашел способ уловить красоту города искусств и воздвиг 13-метровый арт-объект в форме цветущей лилии — символа столицы Тосканы. Свое творение Florence Blossom он посвятил выходу мужского парфюма Uomo Salvatore Ferragamo, назвав его "ароматом жизни". Новый аромат стал плодом работы целой творческой команды, настоящих знатоков итальянского вкуса и стиля жизни. Два парфюмера, Альберто Морильяс и Орельен Гишар, объединили свои навыки, чтобы создать восточно-древесную композицию, в которой свежие бодрящие аккорды переплетаются с мощными сладкими. Открывается она нотами перца, кардамона и бергамота. В сердце композиции звучит гурманская нота тирамису — излюбленного итальянского десерта. Дополняют необычный букет ноты флердоранжа, бобов тонка и амброкса. Честь представить широкой публике этот интригующий парфюм выпала британскому актеру театра и кино Бену Барнсу, известному российскому зрителю по фильмам "Хроники Нарнии" и "Дориан Грей". На презентации аромата он с чувством зачитал отрывок из "Парфюмера" Зюскинда. В рекламной кампании, снятой Франческо Кароччини, обаятельный Бен мастерски передал весь оптимизм и умение радоваться жизни, встречая каждый миг искренней улыбкой.



По грибы

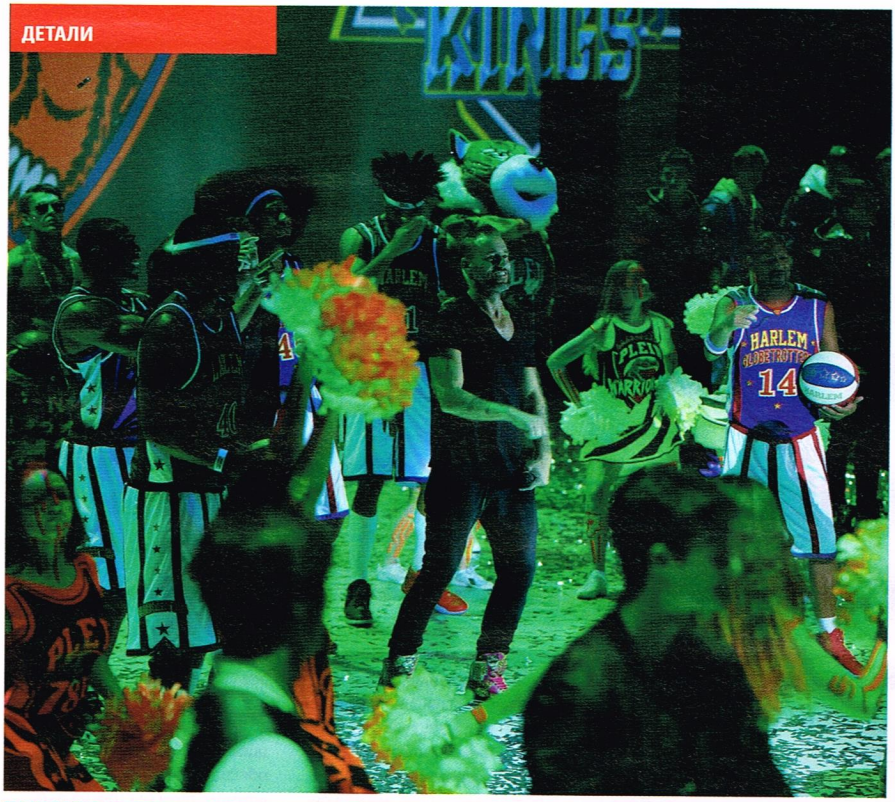
25 сентября в ресторане Red & White отеля "Холидей Инн Москва Лесная" открывается сезон воскресных бранчей. Первым стартует грибной фестиваль. Неограниченное количество подходов к шведскому столу с салатами, закусками, горячими блюдами и разнообразными десертами и — внимание! — безалкогольными и алкогольными напитками с 13 до 18 часов обойдется тебе в 3200 рублей. Тему и блюда ресторан меняет каждую неделю, поэтому и ходить на бранчи в Red & White можно бесконечно. Подробности здесь: moscow-hi.ru/lesnaya/restoran-i-bar/

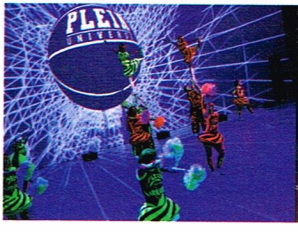
Холодный расчет

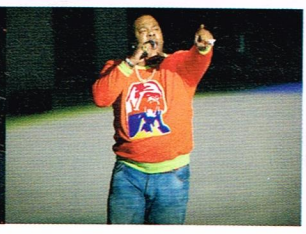
Не хотим тебя расстраивать, но скоро придет зима, и всех нас засыплет снегом. Нравится тебе это или нет, но тут ничего не поделать. Точнее, почти ничего. Если ты заранее позаботишься о покупке хорошей зимней резины, ты существенно облегчишь себе жизнь в холодное время года. Шипованные шины Michelin Latitude X-Ice North 2+ созданы специально для суровых зимних условий. Они — живое воплощение стратегии Michelin Total Performance, которая подразумевает одновременное улучшение в шине всех значимых характеристик без ущерба для какого-либо ее параметра. По сравнению с Michelin Latitude X-Ice North 2 шины Latitude X-Ice North 2+ обеспечивают сокращение тормозного пути (на 10% на льду и 5% на снегу), улучшенную тормозную динамику (на 15% на льду и на 10% на снегу), а также на 10% улучшенную надежность фиксации шипов. В 2016 году линейка шин Michelin Latitude X-Ice North 2+ представлена на рынке в 47 типоразмерах — от 16 до 21 дюйма.

На ходу

Встретить осень итальянский бренд Geox предлагает в легких и стильных кроссовках Sandro. Благодаря специальной технологии Amphibiox водяной пар не задерживается внутри обуви и ноги всегда остаются в сухости и тепле. Сделаны кроссовки из кожи, замши и износостойкой ткани. За надежное сцепление с поверхностью отвечает сверхлегкая подошва из этиленвинилацетата. Носи с удовольствием!







КОМАНДА ПЛЕЙН

Филипп Плейн — личность многогранная: дизайнер одежды, мебели, шоумен. Кажется, он может взяться за что угодно и устроить из этого перформанс. На презентации его коллекции выстраиваются очереди поклонников, а на вечеринки пытаются пробраться всеми правдами и неправдами.

И это не удивительно — обычно модный показ ограничивается моделями, идущими по подиуму. Ну, может, еще кино какое покажут тематическое. Филипп же не мелочится. Его показы впечатляют размахом действия и разнообразием. На них пел Снуп Дог, Лил Уэйн читал реп под аккомпанемент симфонического оркестра. Показ летней коллекции 2017 года был посвящен баскетболу: на импровизированной баскетбольной площадке пел Баста Раймс, а баскетбольные трюкачи Harlem Globetrotters показывали невероятные фокусы с мячом.

К выбору материалов дизайнер тоже относится крайне серьезно: бархат, кашемир, кожа обычная и экзотическая — все это совмещается в разных комбинациях и делает вещи удобными и узнаваемыми. На узнаваемость делается достаточно сильный акцент. Зачастую фирменный череп с костями или цифра 78 (год рождения Филиппа) видны издалека, и, как логотип спортивного клуба говорит о любимой команде, логотип Плейна говорит о том, то владелец вещи разделяет определенные ценности, диктуемые маркой и ее дизайнером.

Если тебе по душе мотоциклы, яхты, спорткары и прочие атрибуты роскоши, добро пожаловать в Team Plein!

Ни дня без клетки

Не стоит сбрасывать со счетов рубашку в клетку, посчитал немецкий бренд s.Oliver RED LABEL и выпустил коллекцию, основанную на этом незаменимом узоре. В нее вошли рубашки из качественного и дышащего материала, не сковывающие движения и подходящие как мужчинам, так и женщинам. Размер клеток на ткани варьируется — от довольно крупных до мелких. Рубашки беспроигрышно сочетаются с парой чиносов или джинсами.

Золотое руно

Модный дом Brooks Brothers, существующий с 1818 года и славящийся мастерством ручной работы, давно признан эталоном американского стиля. Вещи марки с узнаваемым символом золотого руна элегантны и при этом удобны. Не стала исключением и мужская коллекция осень-зима 2016. Лоскутный кардиган и вязаный вручную свитер, брюки, спортивные рубашки не только отлично впишутся в повседневный деловой гардероб, но и добавят владельцу представительности и респектабельности. Шотландская клетка стала ключевым узором сезона, украсив брюки, свитера, рубашки и появившись в отделке классических изделий — даже таких как бархатный смокинг. Ищи коллекцию марки в бутиках Brooks Brothers, расположенных в ГУМе и ТВК "АвиаПарк".

Женщина в золотом

Талантливый человек талантлив во всем. Этой осенью актер, режиссер и, как выяснилось, фотограф Антонио Бандерас представит в Москве свой фотопроект Women in Gold. Серия из 22 фотографий пропитана пиететом к женщинам и выполнена в оригинальной стилистике актера. Выставка пройдет с 14 сентября по 3 ноября в Мультимедиа Арт Музее в Москве и будет приурочена к запуску нового аромата Antonio Banderas. Queen of Seduction.

На волне

Тема осенне-зимней коллекции 2016/17 марки Marc O'Polo — мореплаватель The Seafarer. Актер Мадс Миккельсен, ставший ее героем, и мастер черно-белой фотографии Питер Линдберг воплотили в жизнь основную идею кампании марки: простота и внутренняя непринужденность. Образ получился суровый, но изящный.

Защитная реакция

В наши дни нет ничего легче, чем прослыть модным, современным, передовым в области новинок человеком в глазах знакомых и близких. Стоит лишь обзавестись набором презервативов в дизайнерской упаковке "Коллекция Vizit" и блеснуть им при случае. В набор, помимо классических изделий, входят ребристые, точечные и цветные ароматизированные.

Принт в студию

Марка O'stin позаботилась о тех, кто осенью возвращается к насыщенной студенческой жизни, выпустив новую коллекцию популярной молодежной линейки O'stin Studio. В удлиненных футболках и толстовках с различными принтами, нашивками и аппликациями запросто можно пойти в университет на лекции, покататься на роликах в парке, а затем отправиться в ночной клуб.

В сухом остатке

Удобная штука — антибактериальный очищающий гель для сухого мытья рук и ног (без мыла и воды). Бельгийская марка Nannic производит продукт QC с ароматом дыни — Crackling gel. Он очищает, дезодорирует, дезинфицирует ладони и стопы и, как утверждает производитель, увлажняет кожу, укрепляет ногти. Все продукты марки подходят для чувствительной кожи. Подробности на nannicskin.ru

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР ИДЕМ НА ПРОРЫВ!
СЕНТЯБРЬ 2016
Men's Health
БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА
УПРЯМСТВО – ТВОЙ ГЛАВНЫЙ ТАЛАНТ
ГИД ПО ТЕХНИКЕ 2016
ЗАВТРА УЖЕ СЕГОДНЯ
16+
12 ВЕЛИКИХ ГЕРОЕВ, НА КОТОРЫХ МЫ РАВНЯЕМСЯ
КАК ОДОЛЕТЬ ГОЛОД, КОГДА ХУДЕЕШЬ
ГДЕ У ТВОЕЙ ЛЕНИ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ
ЧТО МЕШАЕТ ТВОИМ МЫШЦАМ РАСТИ
ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА ДЭЙЛ ХОРН ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
+ СЕКС-РОБОТЫ: ПОЧЕМУ СКАЗКА НЕ СТАЛА БЫ

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Alberto Guardiani ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-2424

Bally СПб: ТЦ Grand Palace, Невский пр-т, 44 — Итальянская ул., 15, т.: (812) 570-6120

Brioni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; Третьяковский пр-д, 7, т.: (495) 933-3387

Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Canali ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 604-4491

Christian Louboutin ул. Малая Бронная, 24/1, т.: (495) 694-5916

Colin`s ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 921-3444; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8449

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 797-6926

Dior Homme Столешников пер., 18

Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТГ "Модный сезон", Podium Market, ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 225-0353; ТЦ "Авиапарк", Debenhams, Ходынский бул., 4, т.: (495) 644-4544

Ecco ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Emporio Armani ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3367

Ferutdin Zakirov ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 150-2221

Fratelli Rossetti ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 620-3219

Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469

Gucci ул. Петровка, 16, т.: (495) 785-3555

Hugo Boss ул. Кузнецкий Мост, 9/10, стр. 1, т. (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224

Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602; "Крокус Сити Молл", ул. Международная, 18, т.: (495) 926-3869; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Lacoste ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

L'Envol de Cartier

Louis Vuitton Столешников пер., 10/18, т.: (495) 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

MGL сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; rendez-vous.ru

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Moreschi ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149; бутики No One: ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-2745; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1456

Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Peuterey Bosco, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 543-9817

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 212-0966; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

Prada ул. Большая Дмитровка, 20, т.: (495) 626-5161

s.Oliver ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; soliver.com

Sorry, I'm Not sorryiamnot.com

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 951-3837; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-3280

Tom Tailor ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1/2; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Trussardi ул. Тверская, 20/1

Women'Secret ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

ЧАСЫ

Alpina ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Ле Локль" ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205

Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон Славянская", Бережковская наб., 2

Blancpain бутик Blancpain, ТЦ "Петровский Пассаж", ул. Петровка, 10; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Breguet ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 915-8395; ТЦ "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.:(495) 287- 9230; Екатеринбург: пр-т Ленина, 25, т.: (343) 253-7091

Bulgari ГУМ, Красная пл., 3, этаж 1, 3-я линия; Третьяковский пр., 1

Calvin Klein бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1

Casio магазин G-Store, ул. Большая Новодмитровская, 36

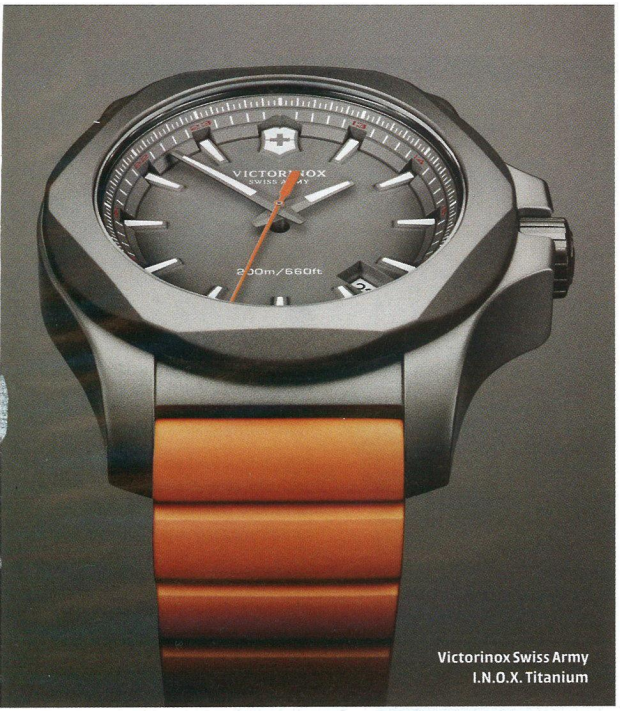
Certina часовые бутики Hour Passion: ул. Тверская, 9; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3

Daniel Wellington ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 775-0613; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5209

Emporio Armani бутики de bon ton, ТЦ "Мозаика", ул. 7-я Кожуховская, 9, т.: (495) 782-8160; Time Code, МЕГА-Белая Дача, 15-й км МКАД, т.: (495) 967-6885; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933-9949; бутик Armani Jeans, ТЦ "Вегас", Каширское ш., 24-й км МКАД; бутик Armani Jeans, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская,



Victorinox Swiss Army
I.N.O.X. Titanium

14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3

Gant м-н "Империя часов", ул. Сретенка, 9, т.: (495) 608-8880; бутики de bon ton: ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2, т.: (499) 270-5209; ТЦ "Кунцево Плаза", ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933-9949; ТЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 775-0613; de-bon-ton.ru; бутик Gant: ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; alltime.ru

Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", ул. Профсоюзная, 56; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы Будильнички", ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42

Hublot ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (800) 500-8000

Longines Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; Longines Boutique, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 628-1548; Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Maurice Lacroix Петровский бул., 21, (495) 645-9448

Michael Kors м-н "Империя часов", ул. Сретенка, 9, т.: (495) 608-8880, alltime.ru; бутики Michael Kors: ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (499) 951-1906; ТЦ "Метрополис", Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4; т.: (495) 987-4121; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (499) 272-2969; бутик de bon ton, универмаг "Цветной", Цветной бул., 15, т.: (495) 933-9949; de-bon-ton.ru

Mido бутик Swiss Made, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 188-6878; бутик Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304; бутик Harold, ТЦ "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 608-1579; бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д., 5

Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119

Orient бутик Orient, ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4, т.: (495) 587-4991

Oris салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015

Panerai ул. Петровка, 5

Perrelet м-н Cassaforte, Столешников пер., 14; салон Louvre, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; салон Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Raymond Weil салон Time Avenue, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; т.: (495) 937-6205, ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5721, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354, ТЦ "Калейдоскоп", ул. Сходненская, 56, т.: (495) 604-1104, ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1, т.: (495) 542 4472, салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304, салон "Империя Часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448

Romain Jerome бутики Rich Time: ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495)785-5515; ТЦ "Сфера", ул. Новый Арбат., 36, стр. 3, т.: (495) 419-9060

88 Rue de Rhone салон "Ле Локль", ТЦ "Вегас", 67-й км МКАД, т.: (495) 989-1054; м-н "Консул", МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 971-6385; салон Bestwatch.ru, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; бутик de bon ton, ТЦ "Колумбус", Варшавское ш., 140; пр-т Мира, 211, стр. 2; м-н "Консул", МЕГА-Теплый Стан, 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766

Seiko ул. Никольская, 10/2

Swiss Military Hanowa салон "Тайм Авеню", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ "Рио", Ленинский пр-т, 109, т.: (495) 988-5278, м-н "Часы", ТЦ "Электроника на Пресне", Звенигородское ш., 4, т.: (495) 788-4141; м-н "Московское Время", ТЦ "Ашан Сити Каширская", Каширское ш., 61, корп. 2, т.: (495) 933-8961; м-н Time Street, ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2

TAG Heuer ул. Кузнецкий Мост, 7, т: (495) 621-9040

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

U-Boat "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-2549; ТЦ Lotte Plaza, Новинский бул., 8, т.: (495) 787-1115; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; бутик Aizel, Столешников пер., 10/3, т.: (495) 730-5752

Victorinox Swiss Army ТЦ "Империя времени", Петровский бул., 21; м-н "Консул", ул. Тверская, 25; салон "Ле Локль", ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12

Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон Славянская", Бережковская наб., 2

"Ника" ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42

Ecco

ИВАН ПАВЛОВ

В сентябре родился ученый-физиолог Иван Павлов. Сейчас мы расскажем тебе, как он стал первым лауреатом Нобелевской премии в России.

ИВАН ПЕТРОВИЧ ПАВЛОВ

Родился 14 сентября 1849 года в Рязани в семье священника. Сам закончил Рязанскую духовную семинарию, но под влиянием работ Ивана Сеченова решил сменить профессию. Учился в Санкт-Петербургском университете и Императорской медико-хирургической академии. Помимо Нобелевской премии получил и другие важные международные награды: например, "Медаль Котениуса" (1903) и "Медаль Копли" (1915). Был директором Физиологического института Академии наук СССР (сейчас — Институт физиологии им. И.П. Павлова). Умер 27 февраля 1936 года в Ленинграде.

1. Изучал рефлексы

Отшатнуться от гибельной пропасти, отдернуть руку руку от обжигающего огня — Иван Петрович исследовал нервную систему живых существ и ее реакцию на различные раздражители. Благодаря Павлову стало понятнее, как мы выжили и выживаем на этой планете. Например, ученый первый разделил рефлексы на безусловные (заложенные в нас генетически, многими поколениями) и условные (которые мы сами приобретаем в течение жизни). Но главное, Павлов доказал, что в основе работы психики человека (в том числе того, что раньше называли "душой" или "сознанием") и всех сложнейших отношений высокоразвитого организма с окружающей внешней средой лежат физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга. Стараниями нашего героя даже появился на свет новый раздел науки — "Физиология высшей нервной деятельности".

2. Выяснил про пищеварение

Иван Петрович выяснил, что конкретно происходит с омлетом, который ты сегодня проглотил за завтраком. Ученый провел сотни опытов, чтобы понять, как химически и механически обрабатывается пища в организме, как она расщепляется и усваивается клетками организма (благодаря Павлову, в частности, мы теперь можем лечить большое количество болезней желудочно-кишечного тракта). Иван Петрович, например, сделал уникальную операцию, которая до этого никому не давалась: проделал фистулу (отверстие в желудке собаки), добился, чтобы животное при этом осталось здоровым и можно было в естественных условиях наблюдать, как и сколько организм выделяет желудочного сока (в зависимости от того, какая именно по составу и количеству пища поступает в желудок). Так вот Павлов и заработал в 1904 году Нобелевскую премию по медицине — "за исследование функций главных пищеварительных желез".

ФОТО: DIOMEDIA

OSTROV — МАГАЗИН ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ
И АКТИВНЫХ ГРАЖДАН
Ostrov
ostrov.io
facebook.com/ostrov.io
twitter.com/Ostrov_store
instagram.com/ostrov.io
При поддержке: The Moscow Times / Men's Health / National Geographic
ООО "Остров",
Юр. адрес: г. Москва, 127427, ул. Кашенкин Луг, дом 8, корпус 2, помещение 4Н
ОГРН: 1157746907218
ОДЕЖДА / ОБУВЬ / АКСЕССУАРЫ / СНАРЯЖЕНИЕ
GO PRO / THE NORTH FACE / PENFIELD / PATAGONIA / CLARKS / POLER / BLUNDSTONE / HELLY HANSEN / SPERRY TOP-SIDER
16+
Реклама

GIVENCHY
GENTLEMEN ONLY
★ ABSOLUTE ★
НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН
SPA
GENTLEMEN ONLY
GIVENCHY
★ ABSOLUTE ★
www.givenchybeauty.ru
«Сендико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. Абсолют.